LA REVISTA DE PSICOLOGÍA POSITIVA EDITOR JORGE BUCAY

MENTE SANA

NÚMERO 107 • 2,50 €

Autores estrella

- ★ SATISH KUMAR
- ★ JORDI PIGEM
- ★ MARÍA MONTERO
- ★ JAVIER SÁDABA
- ★ CARME VALLS-LLOBET
- ★ FRANCESC MIRALLES
- ★ ELISABET SILVESTRE
- ★ JESÚS GARCÍA BLANCA

VIVIR CON SERENIDAD

Cómo encontrar paz e irradiar armonía desde tu interior

EL PODER REGENERADOR DE LAS CARICIAS

SUPERAR EL MIEDO A DECIR NO

DOSSIER

PROTEGERSE DE LAS RADIACIONES

Claves para disfrutar de la tecnología cuidando tu salud

SER CREATIVO PARA UNA VIDA PLENA

CRECER CON AUTOESTIMA Y CONFIANZA



00107
9 771699 057002
P.V.P. CANARIAS 2,65 €

MENTE SANA Nº107
VIVIR CON SERENIDAD

Otoño

Que la falta de hierro no te quite vitalidad

¿Sabes cuál es una de las causas por la que empezamos cansados el otoño? Niveles bajos de hierro en nuestro cuerpo.

¿Cómo saber si tenemos falta de hierro y cómo combatirla? Vamos a darte algunos consejos para que la fortaleza y el ánimo no te abandonen y empieces la nueva temporada con mucha actividad durante horas y horas.

Empecemos por ver cuáles son los síntomas. Si te sientes identificada, consulta a tu médico, aunque nosotros te ofrecemos unos sencillos trucos para que te sientas estupendamente y no te encuentres cansada.

¿Tienes deficiencia de hierro?

Si junto con el cansancio notas palidez, las uñas quebradizas, o las encías y las pupilas algo amarillentas ¡cuidado! Pueden ser indicios de una falta de hierro, lo que los expertos llaman carencia latente.

Pueden salirte pequeñas úlceras en la boca, las encías, la lengua, problemas dentales... Esta carencia no es fácil de detectar a corto plazo. Por eso, si estás notando alguno de estos síntomas, es importante que consultes con un especialista.

¿Cómo solucionarlo?

Como hemos señalado anteriormente, si te notas cansada, abatida, como si tuvieras "las pilas gastadas" y, además, observas alguna de las afecciones descritas, debes consultar con tu médico. Seguramente tendrás que hacerte un análisis de sangre. En cualquier caso, además de solucionarlo puedes prevenirlo con una buena alimentación que te aporte hierro orgánico: verduras y frutas ricas en vitamina C, legumbres, productos integrales y carnes rojas.

Si además eres una mujer que tiene el periodo con sangrados muy abundantes, es muy posible que no baste con adaptar tu alimentación para conseguir aumentar tu dosis nutricional de hierro, y debas ayudarte con algún complemento alimenticio destinado a aportar este nutriente al organismo.

Te proponemos Floradix® jarabe, un producto natural de origen alemán que no te costará encontrar en los centros dietéticos y farmacias. Fácil de tomar, tiene buen sabor, está enriquecido con vitaminas y extractos de plantas y se tolera perfectamente. Con toda seguridad, te ayudará a subir esos delicados niveles de hierro, que es tanto como decir a "cargar las pilas".

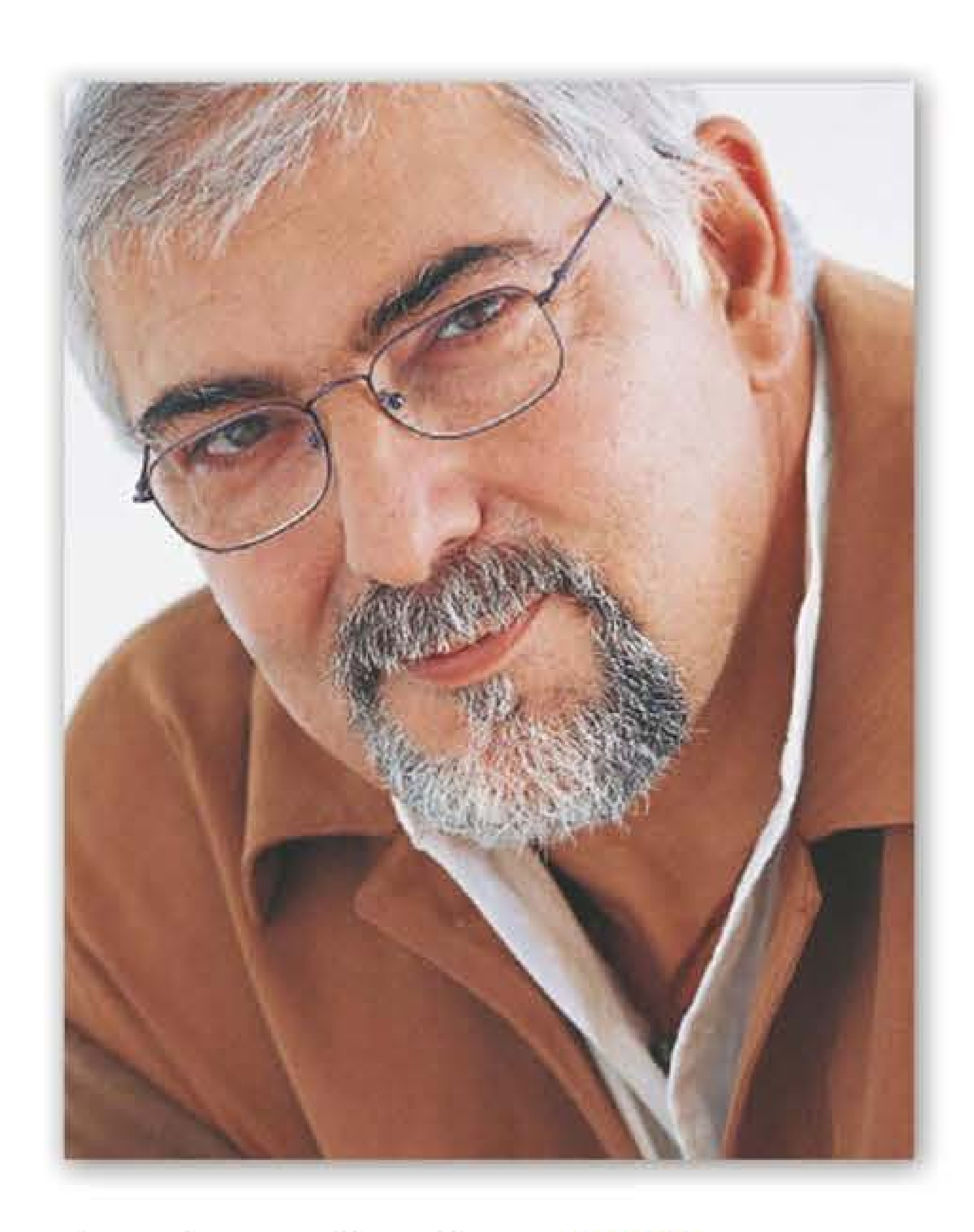
Comer cualquier cosa nunca es una buena alternativa. Estos pequeños trucos pueden ayudarte a saber cómo mantenerte siempre saludable y en plena forma. No olvides que el hierro juega un papel fundamental en el mantenimiento de la energía y la vitalidad diarias.

Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias.
www.floradix.es • info@salus.es
Llámanos y te aconsejaremos
965 635 801



El arte del encuentro

"La verdadera compatibilidad radica en la armonía de las diferencias y en nuestra disposición a aprender de aquello de lo que carecemos"



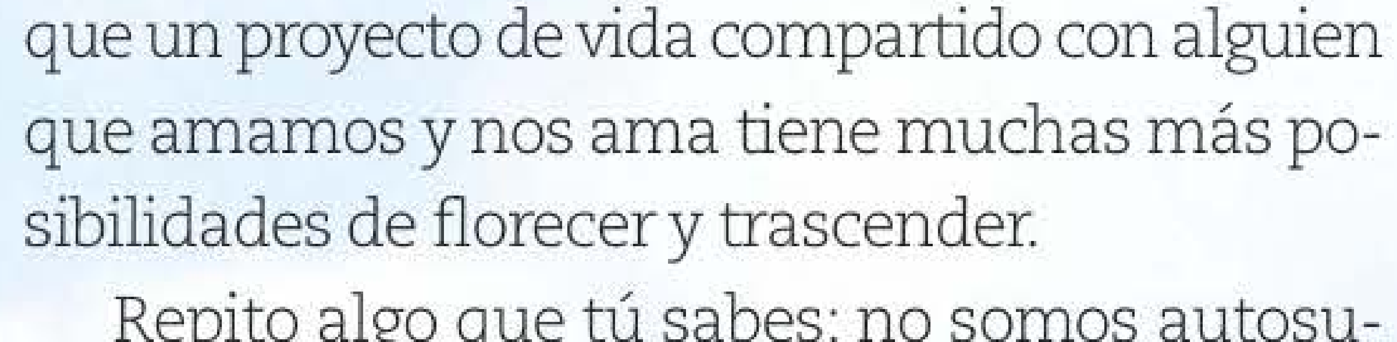
JORGE BUCAY
Editor de *Mente Sana*, médico y terapeuta gestáltico. Autor de obras de gran éxito como *Déjame que te cuente*, *Cuentos para pensar* o *De la autoestima al egoísmo* (RBA Integral). Ha vendido casi dos millones de ejemplares en España. Su último libro es *El camino de la espiritualidad* (Grijalbo).

Si, imaginariamente, nos dispusiéramos a sumar la cantidad de hombres y mujeres que se declaran dispuestos a estar en pareja, pero en conversaciones entre amigos coinciden en la queja de que "no hay hombres" o "no hay mujeres"; si agregáramos a esa cantidad el número de personas que se lamentan de que "no tienen suerte" en el amor, y los cientos de miles de habitantes de nuestro planeta que se autodefinen como "difíciles" o "complicados" para poder aspirar a una relación amorosa; y si agregáramos, finalmente, a todos los que por malas experiencias o dudosos planteamientos filosóficos han decidido renunciar a la idea de estar en una pareja estable..., nos enfrentaríamos con una problemática algo inquietante respecto al futuro de las relaciones trascendentes y nutritivas entre personas. (Y eso que he dejado fuera de la estadística, con absoluta conciencia, a todos aquellos que hoy, mucho tiempo después, siguen "elaborando" el duelo de una relación perdida hace ya demasiado tiempo y viven esquivando la posibilidad de darse nuevas oportunidades de encuentro.)



En lo personal, no pertenezco al club de aquellos que creen que no es posible vivir plenamente si no se está en pareja, pero sí al de los que estamos seguros de

La confirmación de una buena elección será siempre el doloroso proceso de exponerse al riesgo de equivocarse



que un proyecto de vida compartido con alguien que amamos y nos ama tiene muchas más posibilidades de florecer y trascender.

Repito algo que tú sabes: no somos autosuficientes, ni siquiera a la hora de conocernos totalmente. Algunos aspectos de lo que somos están ubicados en lo que se llama el punto ciego de nuestra percepción, y así como necesitamos un espejo para mirar nuestro propio rostro, necesitamos de la mirada de alguien más para vernos completos.

Me dirás que ese espejo no tiene por qué ser la mirada de tu pareja, y es verdad. Sin embargo, como profesional de la salud, te aseguro que no hay espejo más fiel que aquel que nos regalan los ojos de quien comparte tu vida cotidianamente.

Me dirás que hay espejos que deforman demasiado la imagen y te devuelven una mirada que poco tiene que ver con tu realidad, que hay miradas que proyectan más de lo que realmente ven, que hay, en fin, espejos claramente incompatibles con tu necesidad de saberte mejor... y también es verdad. Cualquiera es, o podría ser, un espejo donde encontrarse, pero no cualquiera puede ser tu mejor espejo para ese fin.

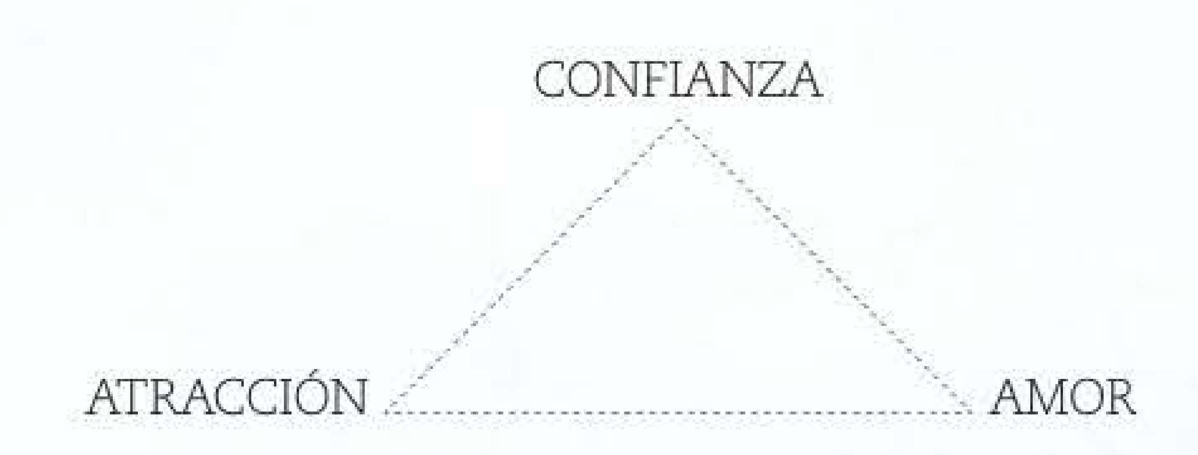


Aun cuando decidamos no aparecer en ninguna de las listas de "los que no quieren" del principio de este artículo, parece que no solo es inevitable que nos preguntemos cómo se encuentra ese espejo "ideal", sino que, además, es irremediable darnos cuenta de que el mecanismo final o la confirmación de una buena elección será siempre el doloroso proceso de exponerse al riesgo de equivocarse, ya que las certezas no pertenecen al área de las relaciones interpersonales, y mucho menos al principio.

Podría, sin ser un experto, intuir, decidir o establecer qué cosas debería mirar y evaluar a la hora de elegir un coche, una casa o una prenda de vestir, ¡pero cuánto más difícil es (lógicamente) elegir una persona a la que esté dispuesto a abrir mi corazón y arriesgarme a sufrir! ¿Siempre es un riesgo abrir el corazón? No puedo ni quiero mentirte… ¡Sí! Pero vivir lo es, por lo menos vivir como yo pretendo vivir y como deseo que tú vivas. Claro que hay riesgos y hay imprudencias alocadas.

Alguna vez he repetido una frase que me dijo un gran amigo: Es arriesgado lanzarse a la alberca sin saber si hay agua; pero es una locura, y no un riesgo, lanzarse a la alberca sin saber si hay alberca. ¿Cómo se sabe si hay alberca? Y ya que estamos… ¿Cómo se puede prever si hay agua suficiente para no romperse la cabeza en la primera zambullida?

Me gusta pensar que una pareja trascendente se apoya en un trípode de factores:



Son tres factores que, posiblemente, se desarrollan casi siempre desde una semilla poderosa, que es la subjetiva y placentera sensación mágica del "encuentro de almas", algo difícil de definir, pero que todos los que hemos pasado por ella recordamos con claridad, y que los que nunca la han experimentado reconocerán de inmediato cuando les ocurra, o cuando permitan que les ocurra.

El mejor de los encuentros no es resultado solo de una coincidencia, sino de una construcción activa del vínculo

Una vez más, como ya hemos dicho en otras ocasiones, no se trata de similitud de gustos ni de coincidencia de opiniones, no se trata de que los dos disfrutemos de las mismas cosas, ni de que compartamos una misma ideología o soñemos cada noche exactamente los mismos sueños. Estas semejanzas podrían ser solo anecdóticas en algunos casos y hasta "empobrecedoras" en muchos otros.

La verdadera compatibilidad radica, recuerda, en la armonía de las diferencias y en nuestra disposición a aprender de esas virtudes, características o habilidades de las que nosotros carecemos. El mejor de los encuentros viene marcado por lo complementario y no por lo idéntico, y no es resultado solo de una coincidencia, sino también de una construcción activa del vínculo.

De nuevo, el libro que más me ha gustado en la vida llega a nuestro rescate:

—¡Buenos días! –dijo el zorro.

—¡Buenos días! Qué bonito eres… –respondió el principito–. ¿Quién eres tú?

—Soy un zorro –dijo el zorro.

Un vínculo 'domesticado', como el que describe Saint-Exupéry, nos permite expandirnos en una relación realmente complementaria

—Ven a jugar conmigo –le propuso el principito–, ¡estoy tan triste!
—No puedo jugar contigo –dijo el zorro–, no estoy domesticado.
—¡Ah, perdón! –dijo el principito.
Pero después de una breve reflexión, añadió:
—¿Qué significa *domesticar*?



—Tú no eres de aquí –dijo el zorro–. ¿Qué buscas?
—Busco amigos –le respondió el principito–. ¿Qué significa *domesticar*?
—Es una cosa ya olvidada –dijo el zorro–, significa "crear lazos".
—¿Crear lazos?
—Efectivamente. Verás –dijo el zorro–, tú no eres para mí todavía más que un muchachito igual a otros cien mil muchachitos. Y no te necesito. Tampoco tú tienes necesidad de mí. No soy para ti más que un zorro entre otros cien mil zorros semejantes. Pero si me domesticas, entonces tendremos necesidad el uno del otro. Tú serás para mí único en el mundo, yo seré para ti único en el mundo.
—Comienzo a comprender –dijo el principito–. Hay una flor... Creo que ella me ha domesticado.
—Es posible –continuó el zorro–. ¿Sabes? Mi vida es muy monótona. Cazo gallinas y los hombres me cazan a mí. Todas las gallinas se parecen y todos los hombres son iguales; por consiguiente, me aburro un poco. Si tú me domesticas, mi vida estará llena de luz. Conoceré el sonido de tus pasos y sabré que son diferentes a todos los demás. Los otros pasos me hacen esconder bajo la tierra; los tuyos me llamarán fuera de la madriguera como una música. Y, además, ¡mira! ¿Ves allá abajo los campos de trigo? Yo no como pan y, por lo tanto, el trigo es para mí algo inútil. Los campos de trigo no me recuerdan a nada y eso me pone triste. ¡Pero tú tienes los cabellos dorados y será algo maravilloso cuando me domestiques! El trigo, que es dorado también, será un recuerdo tuyo. Y amaré el ruido del viento en el trigo. Por favor... domestícame.
—¿Qué debo hacer? –preguntó el principito entusiasmado.

—Debes tener mucha paciencia –respondió el zorro–. Vendrás cada día, te sentarás al principio un poco lejos de mí, así, en el suelo; yo te miraré con el rabillo del ojo y tú no me dirás nada. El lenguaje a veces es fuente de malentendidos. Y cada día podrás sentarte un poco más cerca.

El principito volvió al día siguiente.

—Hubiera sido mejor que vinieras a la misma hora –dijo el zorro–. Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, desde las tres yo empezaré a ser dichoso. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro me sentiré agitado e inquieto, descubriré así el precio de la felicidad. Pero si tú vienes a cualquier hora, nunca sabré cuándo preparar mi corazón… Los ritos son necesarios.

De esta manera, el principito domesticó al zorro.

Y, como suelo agregar cuando cuento esta historia… El zorro, claro, domesticó también al principito.

Demasiadas veces, el verdadero encuentro se apoya en la capacidad de valorar cada uno en el otro esos aspectos que muchos podrían considerar "sus defectos" y nosotros definimos como "nuestras diferencias", pero que nos resultan, a veces misteriosamente, maravillosos o atractivos. Un vínculo "domesticado", como el que describe Antoine de Saint-Exupéry, nos permitirá expandirnos en una relación verdaderamente trascendente y complementaria.

Quizá un último comentario para ingenuos: El simple deseo no es suficiente para encontrar a la persona "indicada"…

Pero el decidir que eso es un imposible es suficiente para que el pretendido encuentro deseado nunca suceda.

Decidir que encontrar a la persona 'indicada' es imposible es suficiente para que el pretendido encuentro nunca suceda



sumario



SECCIONES

ARTÍCULOS







Zanahoria y Naranja ACE **granini**

Cuídate disfrutando del mejor sabor

La combinación de zanahoria y naranja resulta una experiencia única de sabor: dulce y con un punto ácido a la vez, suave y ligero.

Un complemento ideal para tomar en cualquier momento: idóneo como tentempié en la oficina, para hidratarte en el gimnasio o para disfrutar en familia.

El ritmo de vida actual dificulta a menudo la calidad de nuestra alimentación, que puede verse perjudicada por unos horarios poco constantes, el estrés, etc. Pero llevar una dieta saludable es más fácil de lo que parece y, además de beneficiar nuestro organismo, nos permitirá disfrutar aún más del sabor de los alimentos. Según la nutricionista y dietista Paloma Vicent, "comer bien no significa tener que llevar una dieta rígida, escasa ni aburrida. Al contrario, si elegimos los alimentos correctos, aquellos que más nos convienen en cada momento, seremos capaces de beneficiarnos mucho más de sus propiedades, tanto organolépticas como nutricionales. El secreto está en no cometer excesos, sin tener que prohibir alimentos".



Más información en:
www.granini.es • www.facebook.com/graniniES
www.twitter.com/graniniES

Verduras y frutas en otoño

Si queremos replantear nuestra dieta, el otoño resulta una buena época, ya que nos ofrece frutas y verduras de temporada ricas y sabrosas. Sus propiedades y vitaminas nos ayudarán a mantener el organismo bien nutrido y preparado de cara a la llegada del frío. La naranja es una de las frutas más populares de esta temporada, muy rica en vitamina C, potasio y magnesio. La zanahoria contiene altas cantidades de betacarotenos –sustancia que nuestro organismo convierte en vitamina A– y también, vitamina E. La combinación resulta perfecta. granini te permite disfrutar de estos dos sabores con su Zanahoria y Naranja ACE, con vitaminas A, C y E.

El granini de Zanahoria y Naranja con las ACE vitaminas presenta unas cualidades únicas:

- **Equilibrio entre acidez y dulzor**
- **Sensación de frescor**
- **Textura suave y ligera**

Por sus características, este sabor resulta perfecto para tomar como tentempié, a media mañana o a media tarde, para hidratarte mientras practicas deporte o para acompañar tu desayuno. El granini Zanahoria y Naranja con las ACE vitaminas está disponible en formato familiar de PET 1L o individual de PET 33 cl, para llevar allí donde vayas.



CUENTA CON NOSOTROS

Jorge Bucay coordina a un equipo de terapeutas para dar respuesta a vuestras dudas y conflictos.



CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Me siento insegura porque mi marido se muestra cariñoso, afectuoso y comprensivo solo en casa; en cuanto salimos a la calle, deja de ser un hombre atento para ser frío, altivo y gruñón. He hablado con él, pero no he conseguido mucho. Creo que esa actitud está haciendo mella en mis sentimientos.

EUGENIA, Cuenca

QUERIDA EUGENIA: Tu pareja parece tener dos caras. ¿Cómo saber cuál es la real? ¿Cuándo está siendo auténtico y cuándo finge? Por raro que suene, mucha gente siente que debe ocultar lo mejor de sí. Si tu marido se muestra frío y huraño solo en público, quizá esta actitud tenga que ver con lo que los demás puedan pensar de él. Y tiene su lógica: el estereotipo del hombre viril rara vez se asocia con rasgos como los que describes: cariñoso, comprensivo... Es posible que él se sienta inseguro sobre su "ser hombre", mandato que, en ocasiones, tiene un gran peso. Si es así, puedes ayudarle (y de paso a ti) apuntalando la confianza en sí mismo y, particularmente, en sus aspectos masculinos. Si lo consigues, es probable que no necesite reafirmarse con su postura de dureza.

MIEDO AL COCHE

Tuve un accidente a los 16 años. Desde entonces no he podido subirme a un coche ni sacarme el carnet. Antes no me importaba –con transporte público puedo ir a casi todos los sitios–, pero ahora me empieza a afectar: este verano he tenido que renunciar a unas vacaciones con unos amigos. ¿Cómo puedo superarlo?

ANDREA (e-mail)



ESTIMADA ANDREA: Cuando la ansiedad y el miedo se instalan, evitar la situación temida suele ser contraproducente. Con sigilo, van creciendo como una bola de nieve. La estrategia más común es convencerse de que nada malo va a suceder, pero creemos que este no es un buen método porque la premisa es falaz: las cosas malas sí pueden suceder, y haber pasado por ello una vez no te da inmunidad. ¿Entonces? Conviene prepararse bien para estar seguro en la carretera. Nuestra sugerencia es que aprendas a conducir tú; será un camino más sencillo que subirte a un coche conducido por otro. De esa manera podrás ir paso a paso, al principio protegido por un instructor, cogiendo la confianza que necesitas.

NO LOGRO SUPERAR MI INQUIETUD

Soy reportero gráfico. Tengo 68 años y una capacidad diferente: hace 20 años tuve una hemorragia cerebral que me dejó una secuela en todo el lado derecho. Una situa-

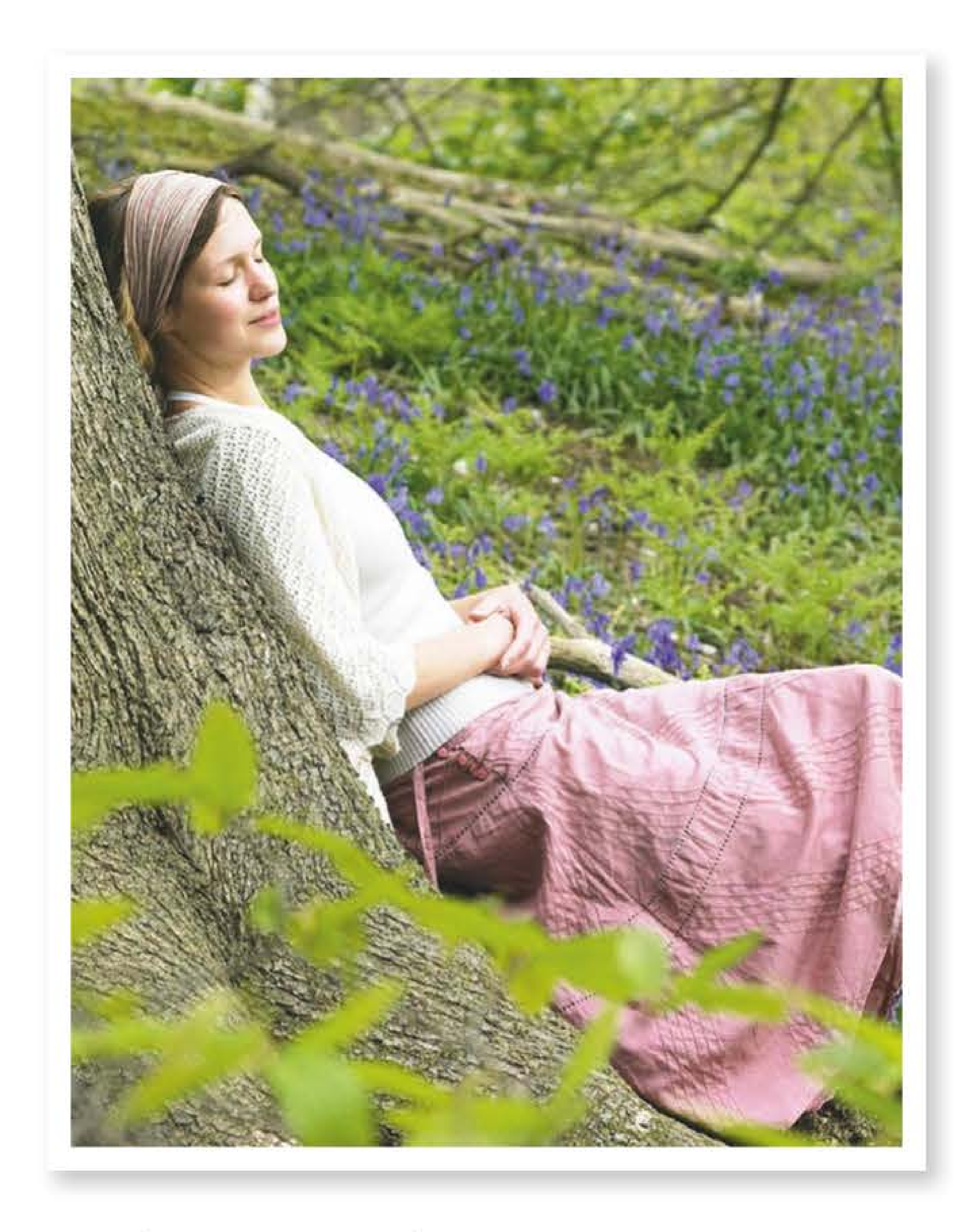
ción me ha provocado inquietudes y malestares que no he podido eliminar. Deseo recuperar la armonía y la serenidad, pero ¿cómo?

JOAQUÍN (e-mail)

QUERIDO JOAQUÍN: Cuando una experiencia que hemos atravesado nos sigue rondando y nuestros pensamientos vuelven a ella una y otra vez, es porque es necesario que aprendamos algo de ella. En la situación que no has podido superar hay, seguramente, un aprendizaje que precisas para continuar tu vida por el rumbo que deseas. Por ello, cada vez que te encuentras con esa herramienta que te falta, la situación que te inquieta retorna a tu conciencia. No se trata, pues, de borrar ni olvidar esta situación; habrá que extraer de ella una enseñanza. Hasta que no lo hagas, el conflicto no pasará a un segundo plano. Quizá te sea útil lo que nos cuentas sobre la hemorragia que tuviste: parece que has encontrado en la elaboración de lo que ocurrió un modo de transformarlo en un aprendizaje y en una nueva capacidad. Intenta hacer lo mismo con este nuevo conflicto.

Puedes escribirnos a:
MENTE SANA. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Por e-mail: mentesana@rba.es





LA PRÁCTICA DE LA VISIÓN CLARA

APRENDER A VER MÁS ALLÁ DE LAS APARIENCIAS

Una ayuda para resolver las preocupaciones

Uno de los sentidos de la sabiduría es, según el maestro Dhiravamsa, autor de *Volviendo a la naturaleza primordial* (La liebre de marzo): "Una profunda comprensión y el hecho de ver las cosas tal como son y no como creemos, suponemos o imaginamos". Para iniciarnos en esa visión más allá de las apariencias, podemos sentarnos en un sitio tranquilo, cerrar los ojos, centrarnos en nuestra respiración y mirar a lo lejos con la mente. Si aparecen pensamientos, imágenes, emociones, las dejamos pasar, las observamos sin juzgarlas ni quedarnos en ellas. Si persistimos, conseguiremos escuchar nuestra voz interior, que nos dará una nueva visión de nuestras preocupaciones.

RELÁJATE

IDEAS PARA VIVIR SIN PRISA

PINTA EL AHORA. Cuando notes que te aceleras por algo que tienes pendiente, párate un instante, respira varias veces profundamente y mira a tu alrededor como si quisieras pintar tu entorno con los ojos. Sonríe a ese momento.

BAJAR LAS EXPECTATIVAS. Racionaliza tu lista de cosas por hacer, sé realista con los horarios, sal con tiempo a las citas: vivirás más relajada.

UN DÍA SIN RELOJ. Concédete un sábado o un domingo libre de horarios. Quítate el reloj y deja que sea tu cuerpo el que decida cuándo comer, cuándo descansar, cuándo salir a pasear...

CÓMO SALVAR UN BLOQUEO

Dar mil vueltas a una situación puede causar, si no hallamos una salida, agotamiento, frustración y cierta sensación de fracaso. La especialista en psicología positiva Breon Michel nos propone en *Positive Psychology News Daily* hacer todo lo contrario: dejarlo todo y salir a caminar, ir al cine, ponernos a cantar a pleno pulmón... La mente necesita espacios para hallar soluciones y a veces lo mejor es permitirle un descanso y no atosigarla.

BUSCANDO ALIADOS

DARLE LA VUELTA A LAS CRÍTICAS

La psicóloga Susan Krauss, profesora de la Universidad de Massachusetts (EE. UU.), nos da en *Psychology Today* algunas pautas para conseguir que las críticas jueguen a nuestro favor. Una es distanciarnos de ellas, es decir, no creernos el todo: "Eres un desastre", "Eres tan despistada…". También nos propone observar qué hay de cierto en ello. Si somos capaces de aceptar que a veces no ponemos suficiente atención en lo que hacemos, por ejemplo, quizá tendremos un camino de crecimiento en el que trabajar.

LAS VENTAJAS DE MADRUGAR

Disfrutar de un tiempo propio en silencio para organizar el día, dar un paseo matutino o tomar un té con calma son algunas de las ventajas de madrugar a tener en cuenta. Pero, además, un estudio de la Universidad de Washington (EE. UU.) publicado en *Journal of Applied Psychology*, ha mostrado que cuando existe una flexibilidad de horarios, las personas que acuden a primera hora a su lugar de trabajo son mejor consideradas y valoradas. También se ha descubierto que la primera hora de la mañana es el mejor momento para tomar decisiones.

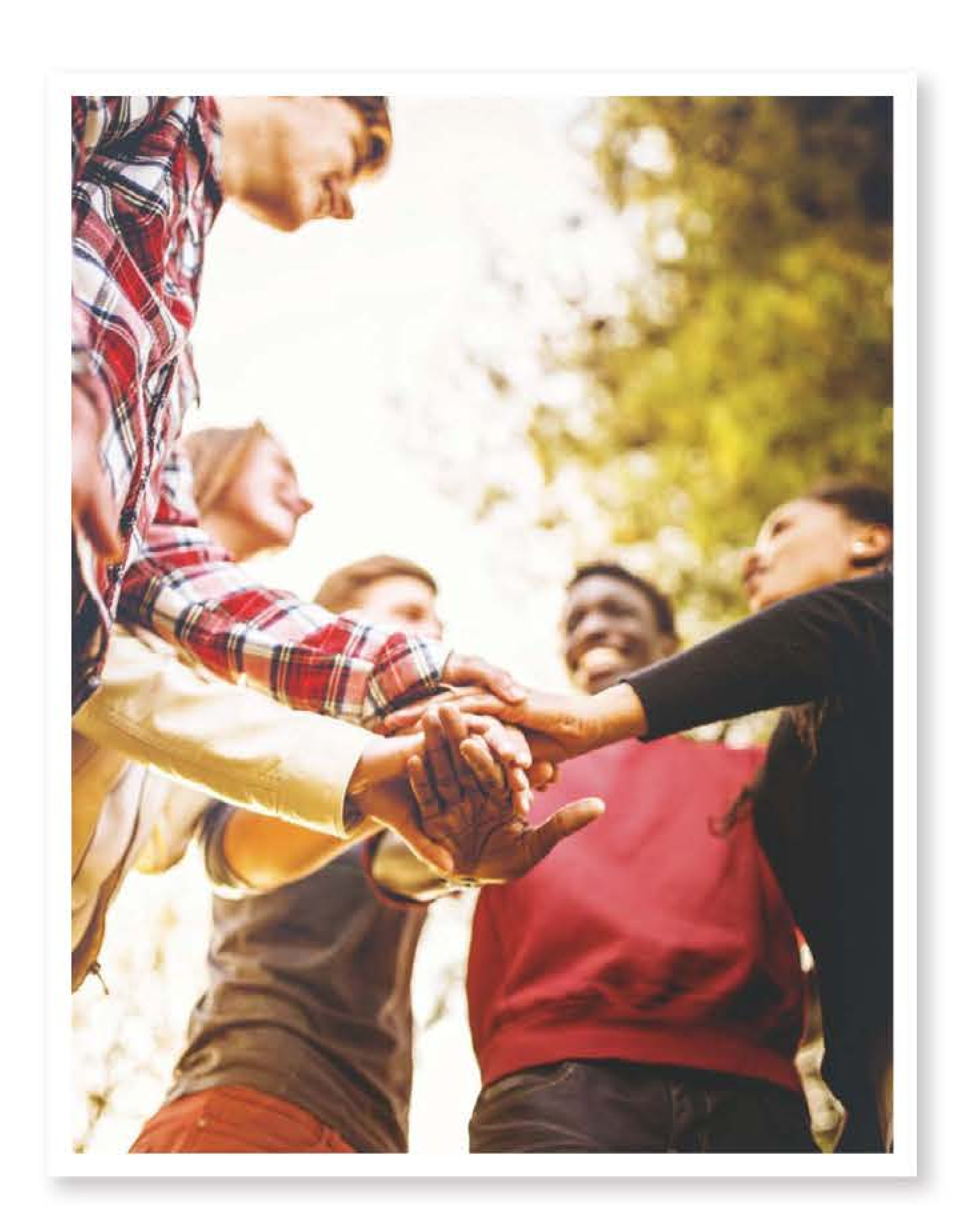
PARITORIOS

CUIDAR EL ENTORNO EN EL PARTO

Está demostrado que los lugares fríos, tecnificados y poco acogedores bloquean el desarrollo de los partos, que acaban siendo más medicalizados y con mayor riesgo de terminar en cesárea. Por esta razón, algunos equipos de arquitectos están diseñando desde hace unos pocos años espacios "aptos" para el nacimiento. Su intención es crear ambientes acogedores, con poca luz, adecuados para facilitar la libertad de movimientos de la madre. Un ejemplo, la nueva Unidad de Parto del HM Nuevo Belén de Madrid.

ACLIMATARSE AL CAMBIO DE ESTACIÓN

Menos sol, un nuevo horario, el ritmo escolar... todos estos cambios producen alteraciones en el organismo que pueden manifiestarse en una energía más baja o un estado de ánimo más apagado, trastornos del sueño o de la alimentación... Observar las necesidades de los niños, favorecer espacios de relajación y descanso, escuchar y expresar los sentimientos y mantener una dieta adecuada a la estación pueden ayudarnos en este proceso de adaptación.



VALORES EN LA ADOLESCENCIA

COOPERAR, UNA ACTITUD QUE PUEDE EDUCARSE

Conviene crear espacios en los que compartir

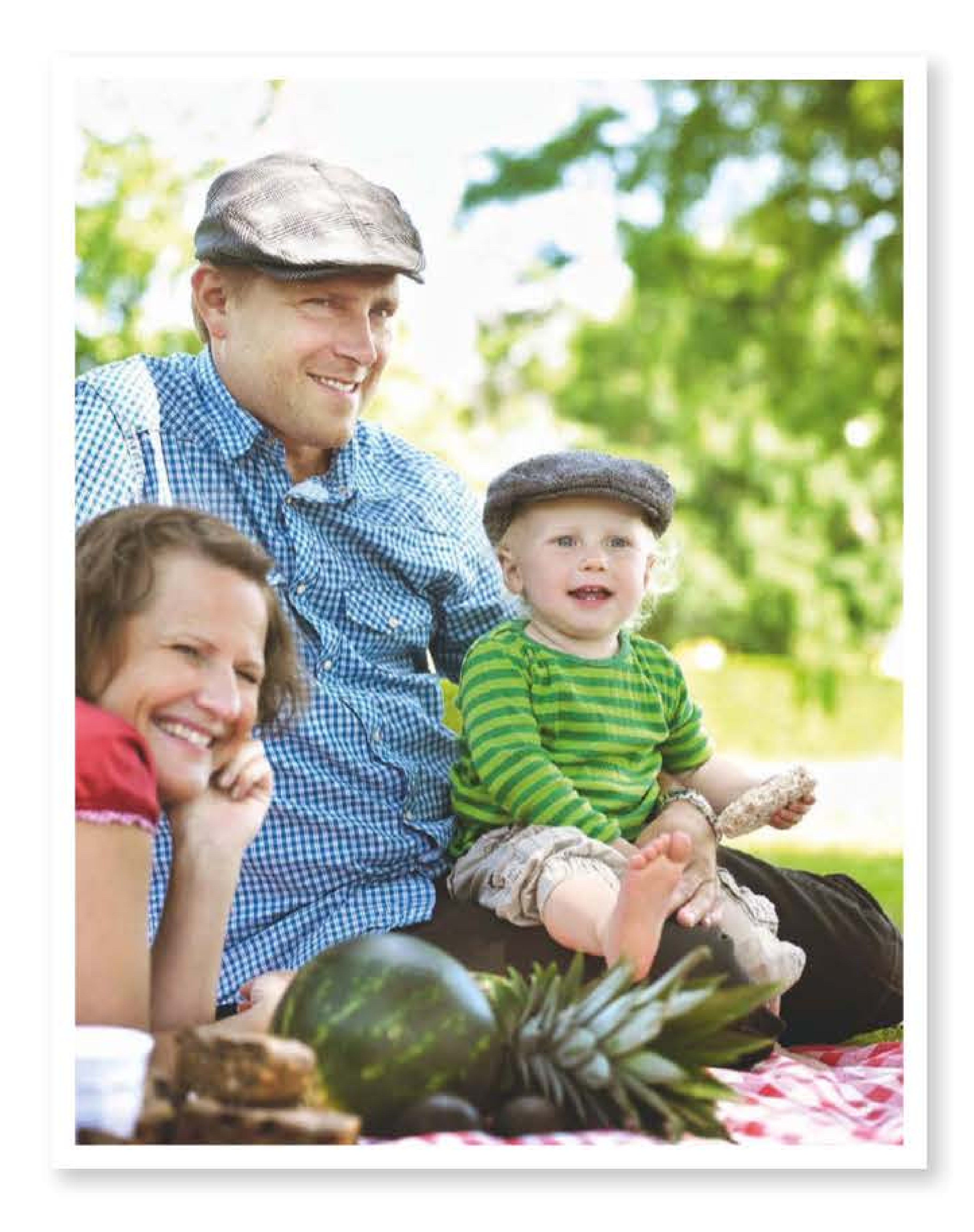
A los adolescentes les cuesta cooperar. Así lo ha demostrado un estudio llevado a cabo por científicos de las universidades de Barcelona, Zaragoza y Carlos III de Madrid. Realizaron un experimento basado en el juego del prisionero (que premia la cooperación más que el trabajo individual) con personas de entre 10 y 87 años, y los más jóvenes fueron los menos cooperativos. Observaron que los mayores tienen en cuenta tanto los intereses de los demás como los suyos y su experiencia, mientras que los adolescentes no tienen esas referencias. Ellos dependen más de los valores del grupo, lo que ofrece, según los expertos, la oportunidad educativa de crear espacios cooperativos para desarrollar esta actitud.

EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS ADOPTADOS

Aunque hayan sufrido en el pasado, la mayoría de los niños y niñas adoptados puede tener un crecimiento sano gracias a los nuevos cuidados, pero también a su propia capacidad de adaptarse y modificar su desarrollo. Un equipo de la Universidad de Sevilla dirigido por el doctor Jesús Palacios ha investigado cómo evolucionan el crecimiento, el desarrollo psicológico y el vínculo tras la incorporación a la nueva familia. Confirman que la plasticidad –unida a un contexto amoroso, protector y estimulante– beneficia, sin duda, la capacidad de retomar un desarrollo sano. El estudio se ha publicado en *Child Development Perspectives*.

EMOCIONES EN LA JUVENTUD

Un interesante estudio realizado a lo largo de 22 años, y publicado en el *Journal of Child Psychology and Psychiatry,* ha aportado nuevas evidencias sobre la importancia del vínculo afectivo en los primeros meses, según publica. Según un equipo de investigadores de distintas universidades británicas, existe una relación entre los bebés de vínculo inseguro y la dificultad para regular las emociones en la juventud. Esto se comprueba, además, por las alteraciones en el circuito neural frontal, implicado en esas funciones.



EL APOYO DEL GRUPO

CUIDAR 'EN RED' TIENE UN EFECTO PROTECTOR

Fortalece la futura vida emocional de los niños

Científicos de la Universidad de Oregón (EE. UU.) han observado distintos modelos sociales y culturales de crianza y su papel en la prevención de la depresión. Una de las conclusiones es que, si bien es muy importante que existan vínculos con figuras de referencia específicas, también tiene un gran poder preventivo el hecho de que las personas cuidadoras sean varias y colaboren entre ellas. Y, sobre todo, que los niños establezcan relaciones positivas con estas "redes de crianza". Este tejido social de apoyo, habitual entre las familias afroamericanas del estudio, publicado en el *Journal of Family Issues*, existe también en los países mediterráneos, un patrimonio valioso a conservar.

CONDUCTAS

LOS JÓVENES TARDAN EN MADURAR

¿A qué edad son maduros los jóvenes? Para lo que quieren, muy temprano, dirían algunos. El equipo del Centro de Investigación en Evaluación y Medida de la Conducta de la Universitat Rovira i Virgili (Tarragona) lo ve al revés. Desarrollaron un test para medir la madurez en base a tres factores: orientación al trabajo, autonomía e identidad. Tras probar su fiabilidad con una muestra de 600 adolescentes, lo pasaron a 300 estudiantes de entre 18 y 30. Su sorpresa fue descubrir que el grado máximo no se alcanzaba hasta los 27 años.

LIMITAR LAS HORAS ANTE EL TELEVISOR

El abuso de la televisión a edades tempranas puede tener un efecto negativo en el desarrollo. Analizando datos de casi 7.500 niños y niñas, investigadores del Boston Medical Center y de la Universidad de Washington (EE. UU.) llegaron a la conclusión de que existe una relación directa entre el tiempo de visionado de la televisión a los dos años y los problemas para desarrollar la autorregulación de la conducta, una de las bases del desarrollo emocional. El estudio se publicó en la revista *Pediatrics*.

EXPRESAR SENTIMIENTOS

DAR BESOS, UN ACTO LIBRE Y ESPONTÁNEO

ES HABITUAL que los padres y las madres se encuentren contrariados cuando sus hijos pequeños no quieren dar un beso a un familiar, y reaccionen intentando forzarlo. No obstante, la expresión del afecto no puede responder a la voluntad de los adultos, sino a la propia espontaneidad del niño o la niña, que de esta forma aprende a respetar y regular sus propias emociones y su propio cuerpo. Por esta razón, algunos expertos recomiendan otras formas más respetuosas con el deseo del niño. Así, no habría que dar directamente el beso, sino formular preguntas: "¿Te doy un abrazo?" o "¿Me das un beso?", ante las cuales es tan válida la respuesta afirmativa como la negativa. En todo caso, podemos ofrecer alternativas a los niños, del tipo: "¿A lo mejor te apetece dármelo más tarde?" o bien "¿Cómo me quieres saludar?".



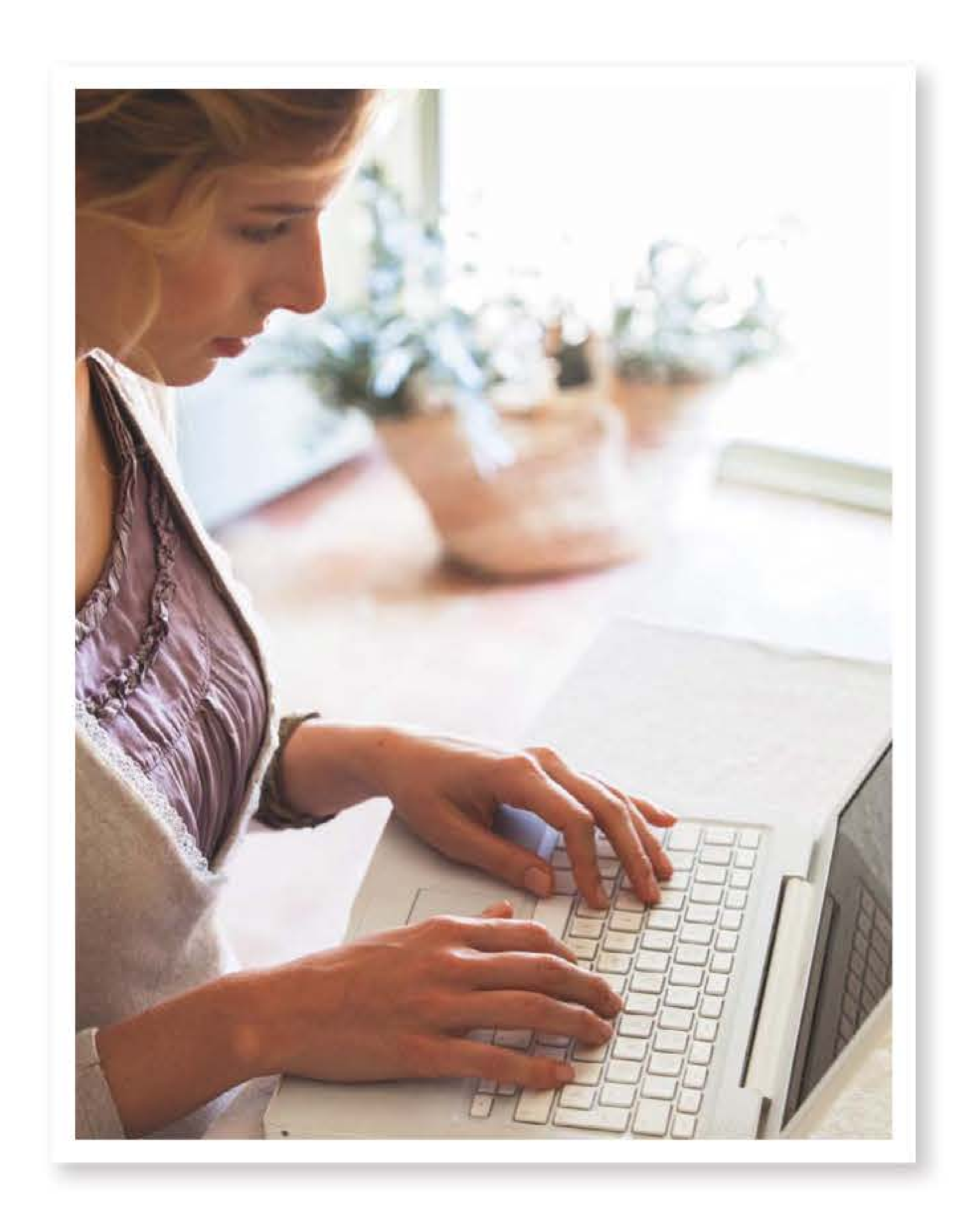
MICROBIÓTICA

ALIMENTOS QUE NOS REGENERAN

El microbioma es el conjunto de microorganismos que viven en un ecosistema, sea este un lago o un ser humano. La microbiótica estudia su comportamiento y desvela sus funciones, así como sus aplicaciones, por ejemplo en la salud y la alimentación. Es el caso de la bacterioterapia, o trasplante de flora bacteriana, o los alimentos probióticos y simbióticos que pueden prevenir o curar dolencias e incluso regenerar un sistema digestivo deteriorado (yogur, kéfir, kombucha...). Lo cuentan varios autores en el libro *Microbiótica* (Ediciones I).

CLAVES PARA GANAR ATENCIÓN

Las ondas cerebrales reflejan la actividad del cerebro y el ritmo de hoy nos empuja a situarnos en las altas frecuencias (Beta): gran actividad... pero también dispersión. Podemos lograr más concentración y combatir el estrés con ejercicios que nos sitúen en niveles intermedios (Alfa y Theta). Como este: céntrate cinco minutos en tu respiración y disminuye su ritmo poco a poco. Respiración y mente están conectadas: la frecuencia de tus ondas cerebrales se ralentizará.



VIDA SEDENTARIA

LOS PELIGROS DE ESTAR SENTADOS MUCHOTIEMPO

Es recomendable andar un poco cada hora

Permanecer muchas horas al día sentados ante un ordenador puede tener consecuencias para nuestra salud. Distintos especialistas, como el doctor James Levine, inventor de una mesa con cinta andadora incorporada, mencionan enfermedades de corazón y páncreas –por la acumulación de ácidos grasos y el exceso de insulina–, hernias de disco, reducción de la movilidad de la cadera, debilitamiento de los glúteos... Para evitarlo conviene caminar unos minutos cada hora, mejorar la postura (columna recta, hombros relajados, brazos cerca de los costados, pies apoyados en el suelo y ángulo de los codos de noventa grados) y compensar el tiempo que estamos sentados con ejercicio adecuado.

NUEVOS TRATAMIENTOS

EL PODER CURATIVO DE MOZART

QUE LA MÚSICA relaja es algo conocido desde la antigüedad. Pero varios estudios han demostrado que la de Mozart en particular es capaz, además, de mejorar y curar algunas dolencias. Recientemente, el Instituto de Neurología de Londres dio a conocer el caso de un epiléptico que, tras el fracaso de la cirugía, logró que sus ataques desaparecieran escuchando todos los días 45 minutos de Mozart. La Universidad de Illionis (EE. UU.) también ha informado de una disminución significativa en la actividad cerebral en 23 de 29 pacientes de epilepsia que escuchaban a Mozart. Por su parte, un estudio de 2006 realizado en São Paulo, Brasil, constató que la sonata a dos pianos de Mozart había mejorado la vista de enfermos de glaucoma. La clave podría estar en el grado de complejidad y organización de la arquitectura musical de sus composiciones.



RELOJ BIOLÓGICO

CADA UNO DEBE DORMIR EL TIEMPO QUE NECESITE

UNA DE LAS COSAS que nos impide descansar adecuadamente es la idea de pérdida de tiempo que muchos tenemos cuando no estamos haciendo algo concreto y práctico. Incluso es habitual que esté mal visto dormir más allá de ciertos límites (el calificativo *dormilón* tiene un fuerte matiz peyorativo). Sin embargo, investigaciones recientes, como las del cronobiólogo alemán Till Roenneberg, muestran la importancia de dormir un número suficiente de horas y hacerlo ajustándonos a los ritmos de la naturaleza, es decir, en fase con nuestro reloj biológico, que no es el mismo para todos. Según Roenneberg, cada persona tiene un cronotipo que influye en sus necesidades de sueño y en su salud general.





IRRADIAR PAZ DESDE NUESTRO INTERIOR

La paz es una forma de vida, una manera abierta y positiva de relacionarnos con la Tierra, con nosotros mismos y con los demás. Una armonía que crece de dentro hacia afuera, porque sin paz interior no puede haber paz social ni ecológica.

SATISH KUMAR
Fundador y director del Schumacher College y editor de *Resurgence & Ecologist*. Este artículo está extraído de su libro *Tierra, alma y sociedad* (Kairós).

A menudo, los grandes movimientos y las filosofías tradicionales de toda la historia han resumido su mensaje en tres palabras. La trinidad hindú está formada por Brahma, Vishnu y Shiva, los principios de creación, continuidad y decadencia. Los cristianos tienen al Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Los griegos buscaron la Bondad, la Verdad y la Belleza. La Revolución francesa giró en torno a la Libertad, la Igualdad y la Fraternidad. Los redactores de la constitución americana propusieron Vida, Libertad y búsqueda del Bienestar. En nuestra época, el movimiento *New Age* se ha centrado en los conceptos de Mente, Cuerpo y Espíritu.



Todas estas trinidades tienen su razón de ser y su pertinencia en su propio contexto, pero son fundamentalmente antropocéntricas y ninguna de ellas presenta una visión del mundo holística y ecológica. Leyendo un antiguo texto de la tradicion hindú, el *Bhagavad-gita*, encontré tres palabras en sánscrito que me llevaron a pensar en ecología, espiritualidad y humanidad: *yagna, tapas* y *dana*. *Yagna* se refiere a la relación entre los humanos y la naturaleza, *tapas* tiene que ver con la dimensión interior, y *dana* significa relaciones sociales. He traducido e interpretado esta trinidad como Tierra, Alma y Sociedad.

La Tierra es el sustento de nuestro sistema vital. Todo proviene de ella y acaba volviendo a ella. Todos los seres estamos relacionados e interconectados a través de ella. Si la cuidamos, ella cuidará de nosotros. Vivir en armonía con la Tierra es una condición esencial para crear paz en el mundo.

Al mismo tiempo, necesitamos cultivar la paz dentro de nosotros, atender a nuestro ser espiritual, especial y único, liberarnos del ego y sentir que formamos parte del todo. Nuestra alma se alimenta del conocimiento de uno mismo –para poder seguir nuestra propia naturaleza y ser auténticos–, de la compasión, la meditación, el servicio desinteresado y una vida de elegante simplicidad.

Cuidamos la Tierra cuando nos relacionamos con los demás seres vivos desde la igualdad y el respeto. Cuidamos nuestra alma al cultivar el amor, la compasión y la belleza. Así logramos armonía entre el paisaje interior y el exterior, que están íntimamente vinculados.

El cuidado de la Tierra y del alma debe ampliarse para incluir, además, el cuidado de la sociedad. En una cultura que fomenta el individualismo, donde una cuarta parte de la humanidad pasa hambre y carece de techo, mientras casi la misma cantidad de personas come en exceso y le sobra espacio, es normal que algunos se pregunten: "¿Por qué tenemos que dejar de buscar nuestro propio interés?". La respuesta del *Gita* es: "Porque tenemos un gran compromiso con la sociedad. Al nacer estamos totalmente indefensos y débiles. La sociedad nos cuida y nos cría, por lo tanto, debemos servirla". La lista de regalos que nos han legado nuestros antepasados es inacabable. Estamos en deuda con ellos. Y ahora nos toca a nosotros contribuir al bienestar de las generaciones futuras.

Estos tres principios no son excluyentes. Hay que trabajarlos simultáneamente. Para cultivar la paz, tenemos que comprometernos al mismo tiempo con nuestro desarrollo espiritual, con la protección del planeta y con el restablecimiento de la justicia social.

Conseguir la paz significa eliminar de nuestra vida cualquier forma de violencia hacia uno mismo, los demás y los otros seres, ya sean animales, plantas, insectos, océanos. Es vivir sin perjudicar a nadie. Es eliminar las jerarquías entre las especies y entre las personas: todas tenemos nuestro lugar y estamos relacionadas. Aunque practicar la no violencia absoluta es muy difícil, se pueden minimizar las agresiones en todo momento y aumentar la compasión día a día, hora a hora, momento a momento.

Una de las formas de ejercer la violencia es creer que hay una verdad definitiva. Cuando estamos convencidos de algo y tenemos una teoría (fruto de la lectura de un libro llamado Gita, Biblia, Corán, de Marx, de Adam Smith, o de nuestra experiencia pasada...), pensamos: "Conozco la verdad, ¿por qué el mundo no la sigue y la acepta?". Así se genera el conflicto y los pensamientos negativos cuando, en realidad, no hay una sola verdad, sino muchas. Y del mismo modo que todos los días cocinamos comida fresca, debemos encontrar nuestra verdad, experimentarla, renovarla y actualizarla cada día.

La paz empieza siempre con un pensamiento abierto y positivo: queremos reconciliarnos con la naturaleza, con nosotros mismos y con todas las personas. En India pronunciamos siempre esta palabra tres veces: *shanti, shanti, shanti* ("paz", "paz", "paz"). Porque la paz tiene al menos tres dimensiones: la paz interior, la paz social y la paz ecológica. La primera es , sin duda, la más importante: sin ella no podremos obtener ninguna de las otras dos. El principal obstáculo para la paz interior es nuestro miedo. Vivimos gobernados por el temor a la amenaza de un enemigo externo. Miedo a nuestros vecinos, a los socialistas, a los capitalistas, los negros, los blancos, los musulmanes, los cristianos... Todos estamos divididos en diferentes grupos, y quienes nos dirigen fomentan y se aprovechan de esos temores.

Liberarse del miedo y lograr la paz interior es el primer paso hacia un mundo en paz. Porque la paz es mucho más que la ausencia de guerra: es una forma de vivir.

Junto con la paz interior, es necesario que nos reconciliemos con la naturaleza. En nuestro afán por un crecimiento económico ilimitado, estamos en guerra con la naturaleza. Decimos que tenemos que encontrar más petróleo lo antes posible para que cada vez haya más coches y aviones funcionando. Queremos ahorrar tiempo en cada viaje. No nos importa lo que les pase a nuestros hijos, a nuestros nietos y a nuestros bisnietos.

Queremos beneficios económicos a corto plazo. La forma en que tratamos el planeta, el territorio, en que criamos animales en granjas industriales, en que contaminamos los ríos, el aire, el agua, los mares y las montañas, en que talamos los bosques..., demuestran nuestro menosprecio por la Tierra. Estamos completamente centrados en nosotros mismos.

Si queremos hacer las paces con nosotros mismos, con la naturaleza y con las personas, debemos mirar nuestra vida cotidiana y el tipo de relación que tenemos con el trabajo. El trabajo creativo, que aporta paz interior y exterior, es difícil de realizar en la economía actual, centrada en la guerra. Deberíamos transformarla en una economía de paz, más autosuficiente, basada en la justicia en vez de en la explotación.

E.F. Schumacher solía decir: "El mundo ha llegado a ser demasiado inteligente para sobrevivir". Las personas inteligentes están llevando nuestro planeta al borde del desastre. Y cuando les hablamos de la unidad del mundo y de la paz en la Tierra nos responden: "Es usted demasiado naif. Demasiado idealista. Su concepto es simplista. Tiene que enfrentarse al mundo real". Tal vez ha llegado la hora de que los idealistas, los naif y los simples hablen. De que los dóciles, los que no tienen ningún poder militar ni industrial, traigan la paz a la Tierra.

Hace tiempo hubo una revolución industrial. Ahora se está produciendo la revolución de internet. Hemos conquistado el espacio. Hemos creado armas nucleares. Tenemos una explosión de consumismo. Sin embargo, nada de esto basta. Continuamos obsesionados con el "crecimiento económico" y con el materialismo, hacia el que se orientan todas nuestras energías, nuestro pensamiento y nuestras investigaciones.

Los países industrializados necesitan liberarse de esta obsesión. Debemos compartir lo que tenemos de una forma más equitativa. En lugar de dedicar nuestro tiempo a temas económicos, podemos emplearlo en construir la paz del mundo, la paz interior y la paz ecológica. La pregunta es: ¿Cuándo lo hacemos? No tenemos tiempo. Todo se nos va en actividades materialistas. ¿Por qué estamos tan ocupados? Hace siglos, cuando en el mundo había menos crecimiento económico, menos progresos materiales, las personas tenían tiempo para construir magníficas iglesias y catedrales en las ciudades de Europa. ¿De dónde sacaban el tiempo y la paciencia para construirlas? Ahora queremos edificios prefabricados. ¿Adónde se ha ido todo el tiempo?





La causa de todos nuestros conflictos y de la falta de paz reside en el pensamiento negativo. Si existe alguna posibilidad de que reine la paz, hay que empezar siendo compasivos y positivos, poniéndonos en la piel de los demás y dándonos cuenta de que somos miembros de una misma familia. Para fomentar este pensamiento, te propongo que todos los días, si es posible a la misma hora, dediques un minuto a meditar sobre la paz recitando estas sencillas frases:

Llévame de la muerte a la vida,
de la mentira a la verdad;
llévame de la desesperación a la esperanza,
del miedo a la confianza;
llévame del odio al amor,
de la guerra a la paz.
Que la paz llene nuestro corazón,
nuestro mundo, nuestro universo.
Paz, paz, paz.

Si meditamos a diario en este mantra, actuará como una semilla. Y aunque no baste con sembrarla, porque también hay que cuidarla, si no la plantamos, no habrá nada que alimentar. Del mismo modo, si usamos este mantra como oración por la paz, nos dará un foco, así como un momento de calma durante el que podremos reflexionar sobre el estado de nuestra alma, de la sociedad y de la Tierra. Si millones de personas en el mundo empezaran a meditar sobre este mantra y a orar por la paz, se produciría un cambio en las mentes y los corazones, nos liberaríamos de la negatividad. La paz no llegará gracias a las reuniones presidenciales; solo vendrá cuando tenga lugar un cambio en el ambiente, en el pensamiento, en la actitud y la mente de las personas de Occidente y Oriente. Si esto ocurre, las instituciones, los gobiernos, los sistemas políticos y económicos cambiarán, la gente tendrá control sobre su propia vida y sobre los temas que afectan a sus pueblos y ciudades.

Sea la paz o la guerra, la oración o el reproche, todo empieza en nuestra mente. Si la mente es pura y positiva, nuestras palabras serán dulces y buenas; y cuando nuestras palabras son positivas y amorosas, nuestras acciones también son compasivas y bondadosas. Por lo tanto, empecemos por nuestra mente, observemos el proceso de nuestro pensamiento que tiene lugar en nuestro interior.

TIERRA, ALMA, SOCIEDAD (Kairós)
Satish Kumar propone en su último libro una trinidad para nuestro tiempo inspirada en la tradición hindú, budista y jainista y en los grandes maestros que la interpretaron.

CÓMO CREAR Y CULTIVAR LA PAZ INTERIOR

Es un proceso de cambio interior y exterior, porque uno y otro están unidos, dependen de lo que pensamos y hacemos.

• **PRACTICA LA COMPASIÓN.** La compasión es el sentimiento que nos ayuda a salir del aislamiento individualista y nos lleva a abrazar a todos los seres vivos y a la naturaleza en toda su amplitud y belleza. La meditación y el servicio desinteresado a los demás ensanchan tu corazón y alegran tu alma.

• **ENCUENTRA TU VOCACIÓN.** Trata de elegir una actividad o profesión que te permita realizar tus valores, emplear tu energía en las cosas importantes para ti y expresar plenamente tu creatividad.

• **PARTICIPA EN LA COMUNIDAD.** Implícate en la convivencia con un pequeño grupo de personas, ya sea en tu barrio, en una asociación, un grupo de amigos o una familia ampliada. Estas comunidades "a escala humana", donde todo el mundo se conoce, permiten cultivar relaciones más cálidas y afectuosas, en las que cualquier tipo de conflicto o dificultad puede ser identificado y solucionado rápidamente.

• **VIVE DE MANERA SENCILLA.** Si conocemos nuestras necesidades auténticas, podremos satisfacerlas en la medida adecuada y reconocer que otras personas y otras especies también precisan de espacio, alimento, bosques y agua. Cultiva la belleza de lo simple y lo auténtico.

• **BUSCA LA COHERENCIA.** El mensaje subyacente en la cultura occidental es "haced lo que decimos, no lo que hacemos". Gandhi, por el contrario, aconsejaba: "Sé el cambio que quieres ver en el mundo" y creía en la necesidad de congruencia entre la teoría y la práctica. Deja que los principios de equidad, respeto, justicia y honradez guíen tus acciones. Y hagas lo que hagas, asegúrate de que no perjudicas a la Tierra, ni a ti mismo ni a los demás.





EL VALOR PROFUNDO DEL TACTO

La piel es la puerta de entrada a nuestro corazón. Es el órgano más grande del cuerpo y el que alberga el sentido que nos conecta con la vida: el tacto, vinculado estrechamente a las emociones. Como han comprobado las investigaciones, necesitamos tocar y ser tocados para crecer y amar desde que nacemos.

La necesidad de contacto está presente en la vida del ser humano desde la concepción hasta la muerte. Nuestro ser anhela tocar y ser tocado, disolver las fronteras que nos mantienen aprisionados con la falsa ilusión de que estamos separados. Con frecuencia, nuestra sociedad asocia el contacto físico con la sexualidad y confunde placer con pecado, provocando una inhibición en la frecuencia de nuestras interacciones táctiles que nos convierte en "seres intocables", hambrientos de roce y relación humana, como decía el antropólogo norteamericano Ashley Montagu.

La piel es el primer órgano que se desarrolla en el embrión y sus mismas células darán origen al sistema nervioso. Su funcionamiento es similar al de un espejo: recibe señales del entorno y del mundo interno y las transmite a los distintos centros. Refleja nuestras pasiones y emociones, y guarda memoria de las experiencias que vivimos.

El comienzo de la vida tiene lugar mediante contacto y movimiento, tal y como explica Jaap van der Wal, embriólogo holandés. Cuando cientos de espermatozoides llegan al óvulo, se organizan orientándose radialmente, con las cabezas dirigidas hacia el óvulo, que enseguida empieza a girar. Es un proceso muy sutil de



MARÍA JESÚS BLÁZQUEZ
Bióloga y posgrado en Medicina naturista. Cofundadora de la asociación Vía Láctea y del colectivo Otra biología.

mutuo encuentro e intercambio de señales y sustancias que puede durar varias horas, en una mágica danza del amor. Unos siete días después, cuando se produce la anidación, entramos en contacto con el útero materno con lo que será después nuestra espalda, dejándonos caer hacia atrás, por el dorso. Todo un gesto de confianza en la conexión con nuestra madre, un referente para comprender la naturaleza del verdadero contacto que requiere seguridad, relajación, apertura y ausencia de miedo.

En el ser humano, el desarrollo del cerebro tiene lugar durante la etapa crucial que va desde la concepción a los primeros años de vida.

Nada más nacer, su tamaño representa tan solo el 25% del de un cerebro adulto pero, hacia los cuatro años de edad, alcanzará casi el 80%. Además, en ese momento dispone de más conexiones entre neuronas que en ninguna otra etapa de la vida. Su desarrollo es un proceso que consiste en suprimir ciertas sinapsis y establecer otras, trazando los llamados “caminos” neurales en función de las sensaciones y experiencias vividas por el recién nacido (amor, seguridad, miedo, abandono...).

Lo que más necesita el ser humano para el desarrollo óptimo de su cerebro es el contacto piel a piel con el cuerpo de su madre, sentir su calor, sus caricias, fundir sus corazones, comportarse como una unidad, un estado que se alcanza mediante tres tipos de cuidados: amamantar, abrazar y acostarse juntos. Para el recién nacido, el contacto piel con piel en el regazo de su madre es vital: será capaz de comenzar a mamar por sí mismo, regulará mejor la temperatura, acompasará los latidos del corazón y la respiración. Por el contrario, cuando se separa de su madre, se duplican los niveles de las hormonas del estrés.

Las investigaciones realizadas por el neuropsicólogo del desarrollo James W. Prescott, director del Instituto de Ciencia Humanística en EE. UU, con 49 grupos humanos de todo el mundo, confirmaron que aquellos poco afectivos con sus niños, y con escaso contacto piel a piel, presentaban altos niveles de violencia en la edad adulta. Sin embargo, la agresividad era prácticamente nula entre los pueblos que mantenían un contacto muy estrecho con sus hijos.

Prescott sostiene que, a través del contacto físico y emocional con la madre, se produce una asociación neuronal que queda registrada en los

circuitos del bienestar, y cuando no se toca y rodea de afecto a los niños, los sistemas cerebrales del placer no se desarrollan lo suficiente. Las consecuencias tienen una repercusión social: una cultura basada en el egocentrismo, la violencia y el autoritarismo.

Numerosos científicos coinciden con Prescott. Wilhelm Reich, Ashley Montagu, Michel Odent, Debra Niehoff, Martin H. Teicher, James McKenna y Casilda Rodrigáñez, entre otros, llegan a las mismas conclusiones: las vivencias prenatales influyen en el comportamiento, modelan la arquitectura neuronal que marcará la personalidad del adulto y son decisivas para crear una cultura de paz. Y demuestran que la criatura que en los primeros meses es acariciada, abrazada, reconfortada y hablada con dulzura, aprende a acariciar y abrazar para reconfortar y hablar con dulzura; aprende, en suma, a amar a los demás.

El tipo de contacto durante la crianza es el primer factor que marca la diferencia entre una vida apacible o en carencia. Existen culturas en las que lo normal es el contacto físico continuo, amamantar sin horarios, dormir acurrucados, no dejar llorar a los bebés. Así cuidan a sus bebés los esquimales netsilik, por ejemplo, que pasan meses en contacto piel con piel con la espalda de su madre; los kaingang en Brasil, los tasaday en Filipinas, los kung, bosquimanos del Kalahari, los apacibles arapesh en Samoa, o los indios yekuanas de Venezuela, que hemos conocido gracias al magnífico libro *El concepto del continuum: en busca del bienestar perdido,* de Jean Liedloff (Ob Stare).

Todas estas culturas constituyen una lección vital para aprender y recuperar la cercanía afectiva que hemos perdido en nuestra sociedad, en la que lo más frecuente es un rechazo al contacto.

Vivimos reforzando la separación y el aislamiento, como sucede, por ejemplo, en las sociedades inglesa, americana y alemana, a diferencia de la japonesa, que valora positivamente el contacto piel con piel y es tan constante que la relación entre madre e hijo se denomina con frecuencia "relación de piel" y prácticamente duermen acompañados a lo largo de su vida, excepto los años entre la pubertad y el matrimonio.

En nuestra cultura predomina la experiencia visual y auditiva frente a la táctil. Sin embargo, el sentido del tacto es la base que nos permite concebir el mundo que nos rodea, tal y como lo expresa el lenguaje cotidiano. Hablamos de tener un "roce" con alguien. Decimos que algo tiene un "toque mágico" o un "toque femenino". También "nos ponemos en la piel de la otra persona". Afirmamos que hay personas con "mucho tacto"...

Mediante el contacto físico se alcanza un estado de relajación, descienden los niveles de cortisol, aumenta la lucidez y la energía, se produce una sensación de euforia y se liberan sustancias como las endorfinas

(hormonas de la felicidad), la oxitocina (la hormona del amor), la dopamina, asociada a los estados apacibles, y la timopoyetina, que favorece la maduración de los glóbulos blancos, concretamente de los linfocitos T2.

Mediante el tacto es posible enseñar a hablar a los sordomudos, tal y como demostró el español Jacobo R. Pereira en el siglo XVIII. Así aprendió la famosa escritora Helen Keller (1880-1968), sordomuda y ciega desde los 19 meses: su profesora le deletreaba las palabras en su mano y Helen aprendió a leer, escribir y hablar varios idiomas. Investigaciones recientes realizadas en la Universidad Purdue de EE. UU. han confirmado que a través del tacto se facilita el aprendizaje de idiomas. Amanda Seidl, profesora de esta universidad, ha demostrado que el tacto puede influir en el aprendizaje del lenguaje. Realizó estudios con bebés de cuatro meses de edad y encontró que el aprendizaje era más rápido si al mismo tiempo que se escuchaba cada palabra se tocaba una parte de su cuerpo.

En las condiciones más extremas, el ser humano es capaz de redescubrir todo su potencial. Así, el fundador de la haptonomía (literalmente "la ciencia del contacto"), el médico holandés Frans Veldman, marcado por las experiencias que tuvo durante la Segunda Guerra Mundial, creó un método de comunicación afectiva a través del tacto que se aplica durante la gestación y permite a la madre y al padre relacionarse con su bebé. La presencia afectuosa y consciente a través del tacto también ayuda a recuperarse a enfermos psíquicos y hace más suave la transición para las personas que se encuentran en la fase terminal de su vida.

En experimentos realizados con animales de laboratorio, se ha demostrado también que el placer inhibe la violencia. Por ejemplo, un animal violento y con rabia se calma inmediatamente cuando se le estimulan, mediante electrodos, los centros del placer en su cerebro.

Los experimentos realizados con macacos rhesus en la Universidad de Wisconsin por Harry F. Harlow y su esposa Margaret Kuenen probaron la importancia del contacto y de los cuidados de la madre. Separaban a las crías de sus madres nada más nacer y las criaban en jaulas desde las que solo podían ver, oler y escuchar a sus compañeros. Cuando alcanzaron la edad fértil, se convirtieron en monos con conductas anómalas e incapaces de relacionarse sexualmente; se agredían entre sí y se autolesionaban.

¿Se puede vivir en plenitud sin el contacto físico? La escritora Suzanne Gordon define la soledad como "una sensación de privación causada por la falta de ciertas clases de contacto humano". Para Una Kroll,



escritora, religiosa, médica y sacerdotisa, madre de cuatro hijos, que escribió sobre los estados extáticos que había experimentado a lo largo de su vida, "el éxtasis de la unión sexual es de la misma naturaleza que el que se puede alcanzar en una plegaria".

Los místicos nos muestran que la conexión es posible con la simple intención, aunque no se dé un contacto directo de la epidermis. Buscando la unión total con Dios, San Juan de la Cruz describe en sus poemas el contacto divino como la fusión de dos almas en un solo ser: "El que de amor adolece / del divino ser tocado/ tiene el gusto tan trocado/ que a los gustos desfallece".

Abrazos, manos que acarician, comunican, enseñan y sorprenden; masajes de mil colores y sabores, conciencia sensorial y conciencia del cuerpo, vivificar los sentidos, fusionar epidermis, encuentros de almas... Son algunas de las muchas sendas y búsquedas que nos permiten comprender que el auténtico contacto no depende exclusivamente del exterior, sino de nuestra vida interior y del vínculo profundo con nosotros mismos.

PARA SABER MÁS

- Ashley Montagu. *El tacto: la importancia de la piel en las relaciones humanas*. Paidós, 2004.

TODO SUCEDE POR ALGO

Durante una desafortunada ascensión al Kilimanjaro, dos amigas descubren el sentido que a veces ocultan los contratiempos.

En una granja cercana al Kilimanjaro vivían dos mujeres masáis, Tanei y Liloe, amigas inseparables desde la cuna. Eran las únicas de su poblado que no se habían casado, por lo que en su madurez decidieron compartir una cabaña donde llevaban una vida tranquila, cuidando de un rebaño de cabras y haciendo labores textiles.

La imponente montaña se elevaba en el horizonte, con sus nieves perpetuas, y protagonizaba el sueño de Tanei de aventurarse algún día hasta la cima. A Liloe, en cambio, le aterrorizaba la mera idea de acercarse a aquella mole de lava y nieve.

—Mi abuelo siempre me contaba que allí hace un frío terrible.

—Nos abrigaremos bien –replicaba Tanei.

—Aun así –argumentaba Liloe–, dicen que cuando te acercas a la cima no hay suficiente oxígeno y te ahogas con cada paso que das.

—Caminaremos más despacio, entonces.

La conversación llegaba siempre a punto muerto, hasta que un día Tanei convenció a su amiga de que la acompañara hasta allí por su cincuenta cumpleaños.

Por espacio de dos días caminaron hasta la falda del Kilimanjaro, donde unos guías les advirtieron de que se avecinaba mal tiempo y convenía aguardar unos días para ver qué pasaba.

—No podemos dejar nuestro rebaño desatendido más tiempo –repuso Tanei–. Un pastor vecino ha prometido procurarles comida y agua los próximos siete días, pero ni uno más.

—Regresemos entonces –propuso Liloe.

—Prometiste subir conmigo. ¡Ahora no puedes echarte atrás!

Para no aguantar el mal humor de su amiga, Liloe accedió a subir tras encomendarse a Ngai, el dios de los masáis que trae la lluvia y hace crecer la hierba.

Como si este quisiera mostrar su poder, las dos amigas aún no habían llegado al primer campamento cuando una terrible tormenta estalló sobre sus cabezas. Mientras los rayos y truenos hacían temblar la montaña sagrada, corrieron a refugiarse en una cueva. Desde allí vieron bajar aludes de piedras y barro. También a algún montañero accidentado que era rescatado por los guías en una especie de carretilla.

—¡Maldita sea! –bramó Liloe con lágrimas en los ojos–. Ya te dije que era una mala idea venir

al Kilimanjaro. ¿No tenías bastante con verlo desde el poblado?

—Cálmate, amiga –la consoló Tanei pasándole el brazo por la espalda–. Si Ngai ha querido que encontremos esta tormenta en medio de la montaña será por algo.

—¡Por supuesto que sí! Es su castigo por ser tan incautas. Con lo bien que estaríamos ahora mismo haciendo labores en la cabaña...

—Todo sucede por algo –se limitó a decir Tanei, que se resistía a dejarse vencer por el abatimiento.

Llovió a mares durante todo el día y buena parte de la noche. Tras muchas discusiones y reproches, las dos amigas se envolvieron en sus mantas rojas y se acabaron durmiendo.

Al amanecer, un tímido sol asomó entre los árboles y el bosque salió de su letargo en medio de un concierto de silbidos y chirridos de los animales que, desde su escondite, celebraban el fin de la tempestad.

Nada más salir de la cueva, vieron bajar otras dos carretas con accidentados. Liloe lanzó una mirada reprobatoria a Tanei, como diciéndole: "¿Lo ves? Ya te decía yo".

—Bajad cuanto antes –les ordenó uno de los guías–. El camino ha quedado en muy malas condiciones y hay desprendimientos.

Apesadumbrada ante aquel fracaso, Tanei bajaba la pendiente tan despistada que metió el pie en un socavón y cayó en una mala postura.

—¡Creo que me he roto el tobillo!

Liloe pidió auxilio a uno de los guías que llevaban heridos arriba y abajo, pero esperó a haber descendido de la montaña para decir:

—No repitas eso de que "Todo sucede por algo". ¿Quién nos mandaba venir hasta aquí pudiendo celebrar tu cumpleaños en casa? Espero que hayas aprendido la lección.

Un médico del campamento base entablilló el tobillo de Tanei y, tras preguntar entre porteadores y cocineros, uno de ellos se ofreció a conducirlas en su carro hasta la granja. Vecinos de granjas cercanas fueron a recibirlas entre danzas y cánticos de júbilo.

—No hay nada que celebrar –dijo Tanei apenada–. No hemos logrado pisar la cima.

—¡Y eso qué más da! –saltó el viejo pastor que había estado al cargo de sus cabras–. Mucho mejor que subir una montaña es el milagro de que estéis aquí, cuando os creíamos muertas.

—¿Cómo dices? –preguntó Liloe extrañada–. ¿Por qué tendríamos que estar muertas?

—Venid a ver y no os asustéis.

Sin entender nada, las dos mujeres siguieron al pastor hasta su granja. Lo primero que les sorprendió fue ver al rebaño fuera del cercado, que había caído en buena parte.

—Por suerte, los animales lograron tumbar la cerca –explicó el pastor–. La tormenta ha pasado por aquí esta madrugada.

Horrorizadas, las amigas descubrieron su cabaña reducida a un montón de cenizas.

—Entre todos os ayudaremos a construir otra –dijo una vecina–. Dad gracias a Ngai de que cuando cayó el rayo estuvierais accidentadas en la montaña y no durmiendo aquí dentro, porque ahora también vosotras seríais cenizas.

—¿Lo ves? –dijo Tanei, muy feliz, a su amiga–. Todo sucede por algo. ❧



FRANCESC MIRALLES
Escritor y periodista, paralelamente a su carrera de novelista, ha escrito numerosos libros de psicología.



Atreverse a decir 'no'

En muchas ocasiones, por miedo o por inseguridad, no nos decidimos a expresar nuestros sentimientos y deseos. Acceder a las peticiones de los demás nos resulta más fácil que defender nuestros derechos. Pero el precio que pagamos es elevado: un vacío que solo podemos evitar dando prioridad a nuestras necesidades y aprendiendo a decir 'no' sin miedo.



ANNA R. XIMENOS
Psicóloga del Plan de Servicios Individualizados de Salud Mental de Barcelona. Autora de *Interior azul* (FCE).

El hijo adolescente de Marta ha terminado de comer, le ha dado un beso y se ha marchado. Ella se queda mirando la cocina. Está bien que él se haya prestado a hacer una tortilla de patatas. Pero podría haber recogido algo, al menos su plato. Llaman al timbre. Al abrir la puerta, el perro de la vecina se abalanza sobre Marta. "¡Otra vez no!", piensa. En cambio dice: "Sí, no te preocupes, ningún problema, me quedo con él este fin de semana. Hoy por ti, mañana por mí", y le pone un cazo con agua al pastor alemán. Entonces le llega un mensaje al móvil.

Su hermana pequeña. Necesita ayuda para bajar el sofá del ático donde vive. A Marta lo último que le apetece un viernes por la tarde es ponerse a cargar sofás. Pero una hermana es una hermana. Y aunque la hermana jamás le ha ayudado en nada, Marta es incapaz de negarle un favor. "De acuerdo", escribe, "cuando salga de trabajar paso por tu casa." Y añade un emoticón de sonrisa bobalicona antes de marcharse corriendo al dispensario donde trabaja como médico. En la calle, una familia



Anteponer las exigencias de los demás a las propias, entregarnos incluso sin que nos lo hayan pedido, genera frustración



de turistas ingleses le pregunta dónde está el museo Picasso. No cuesta nada ser amable, así que, aunque lleva prisa, se entretiene indicándoles minuciosamente el camino. Se sorprende un poco de que no le den las gracias, pero ella se consuela pensando que al menos ha practicado el inglés. Al llegar al centro de salud, una cola de ancianos ya la está esperando. De un solo vistazo, Marta calibra cuáles tienen problemas somáticos y quién está enfermo de soledad. Desde que comenzaron la crisis y los recortes, además de trabajar más horas por un salario más exiguo, la precariedad social parece haber difuminado los problemas de salud a secas. Pero Marta cree en la solidaridad y la entrega, por lo que atiende a cada una de las personas que aguardan en la sala de espera. Sale de trabajar dos horas más tarde de lo que debería.

Después de un día agotador, ya en la cama, a Marta le cuesta dormir. Solo tiene una imagen en la cabeza que no puede desterrar y a la que le cuesta poner palabras: se ve a sí misma como un gran saco vacío del que todo el mundo echa mano. No lo entiende. Es una buena amiga. Una madre ejemplar. Una hija modélica. Siempre que puede, ayuda. Cuando alguien lo necesita, allí está ella. Hace lo correcto y disfruta haciéndolo. Al fin y al cabo, desde muy pequeña hizo suya la máxima de su madre: dando, una recibe mucho más que pidiendo. Entonces, ¿por qué la invade esa sensación de vacío? ¿Por qué, si es ella la que decide entregarse, tiene la impresión de que son los otros los que tienen el control de su vida? Se siente desbordada, incomprendida, manipulada, cansada, y también con sentimientos de culpa. Mientras su cabeza da vueltas sobre la almohada, intenta repasar, detectar el origen, saber dónde, cuándo comenzó todo. Porque,

aunque le cueste admitirlo, en el fondo sabe que hay algo desencajado en su forma de comportarse. ¿En qué medida es responsable de lo que le sucede? ¿Acaso no es este un modo de conseguir que la gente dependa de ella? ¿Y qué ha pasado con sus necesidades no satisfechas? Porque lo cierto es que muchas veces antepone los sentimientos, las exigencias y las emociones de los demás a los suyos. Se entrega sin que se lo pidan y, cuando ella pide, si no obtiene la misma respuesta, se siente frustrada.

A menudo termina haciendo cosas que no desea por no saber negarse. Muchas veces preferiría decir "no puedo", "no me apetece", "no tengo tiempo", pero no se siente capaz de hacerlo. Al final del amasijo de pensamientos en los que la enreda el insomnio, Marta cree distinguir una pequeña luz: no sabe decir "no". Más tranquila, y con la convicción de haber hallado la clave de algo importante, se levanta, se sirve un vaso de agua y se dispone a hacer algo con lo que de verdad disfruta, algo para ella misma: ver una película.

En *Tomates verdes fritos*, Evelyn, una mujer cercana a la menopausia, se pasa el día intentando llenar su sensación de vacío atiborrándose de pastelillos de crema. Desencantada con su vida conyugal, Evelyn asiste a terapias de grupo de mujeres que incluyen consignas tan disparatadas como vestirse de plástico transparente para avivar la chispa del matrimonio. Evelyn intenta siempre complacer al otro, ayudar. Si la pisotean, no protesta. Si se mofan de ella, agacha la cabeza. Su conducta no verbal incluye gestos como bajar la mirada, impostar una voz vacilante, movimientos corporales nerviosos... A medida que avanza la película, Evelyn se va contagiando de la personalidad luchadora y entusiasta de Ninny, una anciana a la que conoce

La asertividad implica la capacidad de expresar nuestros sentimientos y puntos de vista respetando los de los otros

en una residencia. En primer lugar, Evelyn dejará aflorar sentimientos que no se atrevía a reconocer dentro de sí, sobre todo ira y rabia. La rabia con la que, por ejemplo, destrozará un coche en el aparcamiento del supermercado con una suerte de grito de guerra: "¡Towanda!". Poco a poco, se convertirá en una mujer dispuesta a decir lo que piensa y hacerse valer y respetar.

Podríamos decir que tanto Marta como Evelyn tienen problemas de asertividad. La asertividad reúne las conductas que permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido, e implica la capacidad de expresar nuestros puntos de vista respetando los de los demás. Conlleva la expresión directa de nuestros sentimientos, pensamientos, opiniones





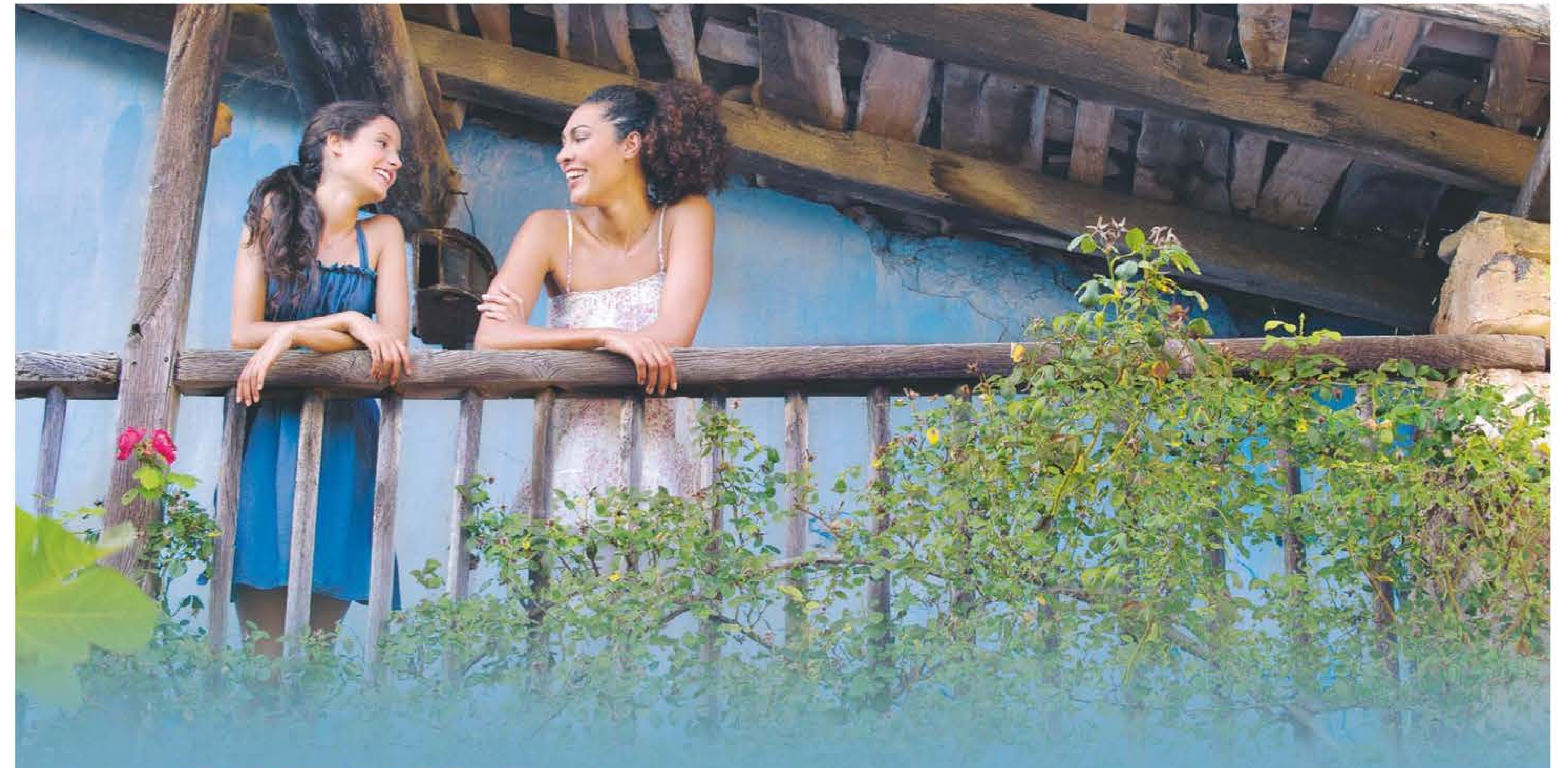
Detrás de cada elección hay una renuncia: cada vez que aceptamos algo que nos viene mal renunciamos a alguna de nuestras necesidades



y necesidades, contemplando el derecho a equivocarnos. Está ligada a la personalidad y al carácter, y se desarrolla gracias a nuestra experiencia cotidiana. En definitiva, es la capacidad de decir sin miedo lo que se siente teniendo en cuenta cómo hacerlo y por qué. A corto plazo, la falta de asertividad puede que evite enfrentamientos y desacuerdos. Pero a largo plazo conlleva una gran sensación de vacío, tristeza y un balance de nuestro estar en el mundo negativo. Cuando la asertividad no está bien encajada, como en el caso de nuestras protagonistas, vemos que el salto de un estilo pasivo a otro mucho más agresivo está a la vuelta de la esquina.

Las personas con problemas de asertividad acostumbran a irse cargando y, a pesar de darse cuenta, siguen hacia delante, van colmando el vaso y, cuando este ya no admite más gotas, explotan y responden de forma agresiva e inadecuada. En el fondo, los desajustes se dan porque no nos atrevemos a expresar nuestros sentimientos y deseos; es más fácil entregar el poder a otro que aceptar la propia debilidad. Es más cómodo (e implica un menor trabajo personal) asumir que importa más lo tuyo que lo mío. Que me parece bien lo que digas. Que tu tiempo es más valioso que el mío.

Está demostrado que es tres veces más difícil decir "no" que decir "sí". Pero, como Marta acabó por darse cuenta, adquirir estrategias para decir "no" y ser más asertivo es solo cuestión de práctica. Sería falso decir que el carácter de Marta cambió de la noche a la mañana; al principio, cada vez que decía "no" sentía un pequeño temblor en su interior. Pero, con el tiempo, las estrategias de asertividad se convirtieron en un mecanismo natural para ella; no solo no la incomodaban, sino que la hacían sentirse mucho más libre y feliz.



5 ESTRATEGIAS PARA MANDAR EN TI

La mayoría de los conflictos con el "no" son ilusiones propias. Lo importante es mostrarse enfática, franca y respetuosa cuando se diga.

1 Respeta tus necesidades

Observa cómo gestionas y a quién dedicas tu tiempo. Detrás de cada elección hay una renuncia, por lo que cada vez que aceptamos hacer algo que nos viene mal renunciamos a necesidades, a la familia o a nuestro descanso. Recuerda que debes tomártelas en serio.

2 Céntrate en el problema

Actúa y habla en base a hechos concretos y objetivos. Céntrate en la cuestión, evitando matices emocionales o alusiones personales. Habla con tranquilidad y confianza y transmite la información de forma correcta y precisa.

3 Expresa lo que quieres

Encuentra el modo y la manera de pedir las cosas. Pide lo que necesitas, di lo que piensas y expresa lo que sientes con respeto.

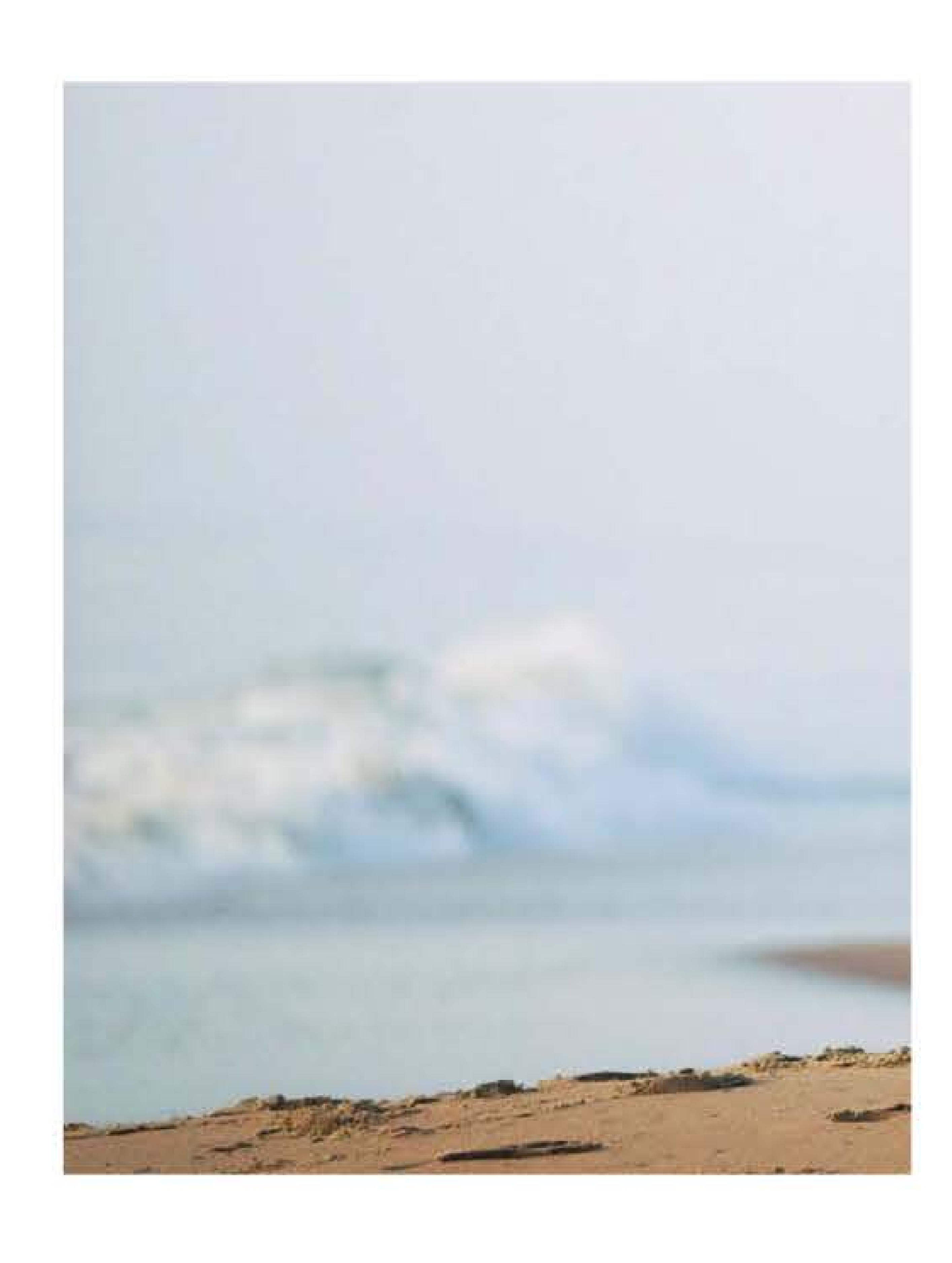
4 Selecciona con quién estás

Elimina de tu entorno a personas tóxicas, voraces e interesadas que, en el fondo, no te aportan absolutamente nada.

5 Ensaya habilidades asertivas

- El no sin explicación. No hay que justificarse. Hay que decir directamente "no": "No voy a dejarte el coche", "No voy a hacer tu trabajo". Cuidando, eso sí, momento y forma.
- Técnica del disco rayado. Sé persistente, defiende tus derechos sin enojarte: "No me marcharé hasta que me cambiéis este artículo: está defectuoso".
- Técnica del banco de niebla. Consiste en reconocer la postura de la otra persona, pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra: "Sí, puede ser, pero...".
- Atrévete a expresar sentimientos negativos: "Me siento decepcionada porque me dijiste que te encargarías de bajar la basura a la calle y no lo haces".
- Pide atención al otro, hazle saber que se trata de una cuestión importante para ti: "Mírame cuando me hables, por favor".
- Admite críticas y expresa opiniones impopulares. Es sano arriesgarse de vez en cuando.
- Discúlpate solo cuando sea necesario.

Meditar en la naturaleza



Es una experiencia sencilla que nos permite vivir cada instante como si fuera eterno mientras paseamos o respiramos conscientemente.



GASPAR HERNÁNDEZ
Periodista y autor de la novela *El silencio* (El Aleph), el ensayo *El oficio de vivir* (Aguilar) y la recopilación de aforismos *El arte de vivir* (Luciérnaga).



MEDITAR no solo consiste en sentarse en la postura del loto con una barrita de incienso en una habitación silenciosa. Hay otro tipo de meditaciones que podemos practicar y con las que quizá obtendremos mejores resultados... Aunque el objetivo de la meditación en modo alguno es "obtener resultados"; de hecho, no se puede hablar de "objetivos" en lo referente a esta práctica.

En cualquier caso, lograr paz interior también es posible en medio de la naturaleza. Estar atentos a los estímulos sensoriales, sonidos, olores, colores o animales, es una forma de meditar. Podemos hacerlo mientras paseamos tranquilamente. Y llegará un momento en que, con un poco de suerte, experimentaremos la "comunión con el todo". Una sensación como si no hubiese diferencia entre nosotros y la tierra o el mar.

Dice la profesora de meditación Miriam Subirana que meditando en la naturaleza abrimos el corazón y la mente: "La naturaleza genera unos espacios de apertura en que la presión mental va disminuyendo". Percibimos que todo es luz y vida, y conectamos con lo que nos hace vibrar a través de pensamientos elevados.

¿Por dónde podemos empezar? Según la profesora de *qi-gong* Isabel Calpe Rufat, estando presentes: "Meditar es un estado de nuestra atención. Ser conscientes de la



inspiración y la espiración ya es meditar". Miriam Subirana recomienda empezar por relajarnos mirando el cielo. Poco a poco iremos regresando a nuestro espacio interior, visualizando los pensamientos como hojas que se lleva el viento, mientras seguimos con la mirada perdida en el horizonte.

Al cabo de un rato, quizá veremos cómo más allá de los colores, de los olores, del paisaje, hay algo más grande, algo que no puede ser comprendido con el pensamiento y de lo que formamos parte. A veces la mente saboteará nuestras intenciones de meditar, y ahí entra en juego, según Miriam Subirana, la voluntad. Tal vez estamos en la arena, ante un mar maravilloso, disfrutando del olor a sal... y no paramos de pensar en un problema, o en la lista de la compra del supermercado.

"En ese momento hemos de decirnos que por ahí no pasamos", dice Subirana. "Tomar una decisión: 'Ya basta'. Y reciclar la energía de nuestro pensamiento, como hace la naturaleza –reciclarlo todo–, hacia un espacio de calma y de dejar ir." ¿Y cómo volvemos a empezar? A través de la respiración, que está a la vez dentro y fuera de nosotros. Supone un constante intercambio de energía con lo que llamamos mundo exterior. Meditar a través de la respiración es, también, un ejercicio de humildad. Sin el exterior, no somos nada. Y, por último, es una experiencia gustosa. Meditar en la brisa templada nos induce un estado de serenidad y paz. Hay una experiencia bien sencilla, bien barata, que puede ser maravillosa: vivir la eternidad de cada instante.



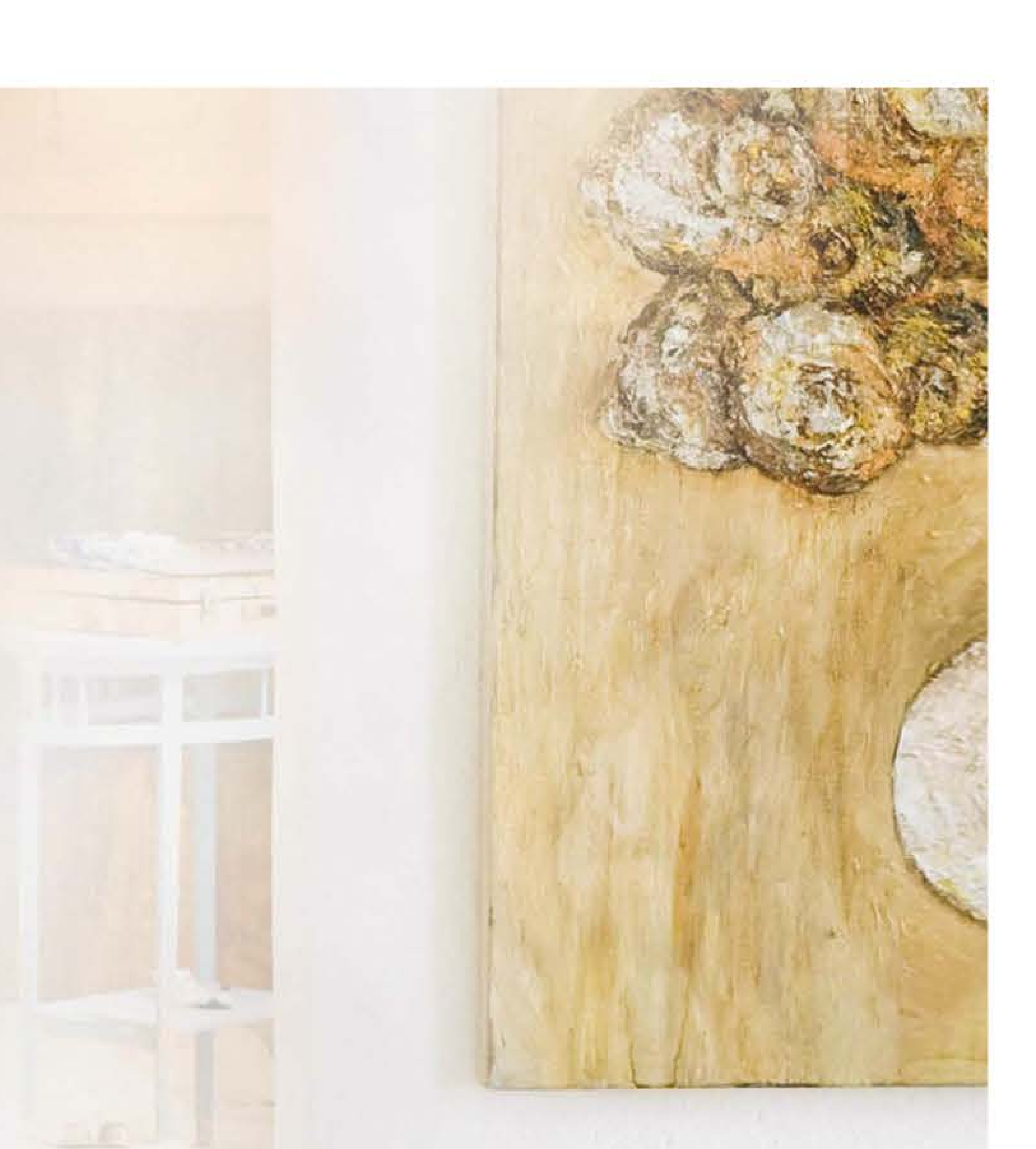
MINDFULNESS PARA PRINCIPIANTES (Kairós)
Jon Kabat-Zinn desarrolla en esta obra las claves de la atención plena, una técnica de meditación accesible a todas las personas en cualquier lugar.



EL ARTE DE CREAR TU PROPIA VIDA

MARÍA MONTERO-RÍOS
Psicóloga clínica y pedagoga, profesora del Máster de arteterapia de la UPV y miembro del IDECART.

La experiencia creadora es un movimiento vital de afirmación personal que nos impulsa a convertirnos en los protagonistas de nuestras vidas. A través del juego, los cuentos, la plástica y el arte en general, emprendemos un viaje hacia la autenticidad, durante el cual nos despojamos de las falsas identidades que adoptamos para agradar a los demás y responder a sus expectativas.



Un día llegó, me miró y me dijo casi sin respirar: "No sé quién soy. Tengo la sensación de estar viviendo una vida que no es mía. Es más, tengo la sensación de que, a pesar de mi trabajo, mi pareja, mi bonita casa y mis magníficos amigos, estoy viviendo una vida que no es la mía. Incluso, para mi espanto, es como si la vida hubiera adquirido una inercia propia y fuese ella la que me estuviese viviendo a mí.

Todo funciona aceptablemente bien, pero cada mañana mientras me visto siento como si me estuviera disfrazando y, al final, cuando me miro en el espejo, sé que soy yo con mi conocida cara de '¡Vamos a por este día!', pero es como si me hubiera metido en la piel de otro.

Te estoy intentando hablar de algo en lo más profundo, como una fuente de agua subterránea que cada vez siento más seca y sin vida. Por debajo de todas las cosas que soy capaz de hacer funcionar, en lo más hondo de mí, encuentro una gran tristeza, una enorme desesperanza y un gran aburrimiento. Cuando me miro, siento... No, no solo siento, sé con una certeza incuestionable, que esta no soy yo. O, cuanto menos, que este *yo* que soy no es capaz de dejar en mí esa seguridad íntima de estar en casa, de estar conmigo. ¿Entiendes?".

Y es entonces, en el silencio que aparece entre nosotras, cuando encuentro un espacio y yo también respiro para escuchar, conocer, reconocer, acoger el dolor de una pérdida que echa sus raíces en la invisibilidad terrible y agotadora del "todo marcha más o menos bien, pero...". Una frase que, si la observamos un poco, veremos que es una manera de nombrar la falta de creatividad y de sentido en nuestras vidas.

Ser creativo, por supuesto, no significa dibujar como Picasso, ser bailarín o tocar el acordeón. La capacidad de crear no es exclusiva de los artistas, es una cualidad humana que pertenece a todas las personas, que va de la mano con la de jugar, y, al igual que jugar, no es algo distinto de vivir. La capacidad de crear forma parte de un movimiento vital, expresión de la singularidad y originalidad de cada ser humano.



"Cuando se pierde la experiencia creadora", asegura Donald Winnicott, "desaparece el sentimiento de una vida real y significativa". Por eso, el proceso de creación, si se acompaña y se desarrolla en un espacio de confianza y seguridad, puede ser terapéutico tanto para proteger y sostener la salud, como para recuperarla cuando está alterada. La arteterapia nos permite experimentar con la realidad de los materiales, y las metáforas de las producciones, para reconocer y descubrir lo que para nosotros tiene significado. Es un camino que nos lleva a ser protagonistas y autores de nuestra propia vida.

Más allá de la habilidad y los aprendizajes técnicos, crear se refiere a sentirse partícipe, a poner los colores y matices con los que pintamos y damos sentido a nuestro camino. Para no borrarnos, y especialmente para no echarnos en falta, necesitamos recuperar el contacto con nosotros mismos, entender cómo nos afectan las cosas, cuáles son nuestros afectos, y poder relacionarnos interna y externamente desde nuestra profunda y particular forma de ser. A menudo, eso supone parar (y a veces ser parados) por acontecimientos de la vida: desempleo, enfermedades, duelos, separaciones, fracasos, amores, experiencias vitales que nos proponen un cambio de conciencia.

Sin moverse es difícil cambiar y, al hacerlo, entramos en el territorio de una inestabilidad muchas veces preferible a la normalidad que nos ahoga, que nos atrapa con sus, quizá

NECESITAMOS PODER RELACIONARNOS INTERNA Y EXTERNAMENTE DESDE NUESTRA PROFUNDA Y PARTICULAR FORMA DE SER

pequeñas, pero persistentes garras. Una normalidad que, desde bien temprano, nos ha vestido con sus ropas: aprendemos lo que el otro espera de nosotros en la familia, en los estudios, en el trabajo... Y, entre tanta expectativa, no queda lugar para jugar, para crear, para conocer, no ya lo que los otros quieren sino, especialmente, lo que nosotros deseamos. Ser protagonistas de nuestra historia no es nada fácil en un mundo tan lleno de ladrones.

Mientras la miro desde mi mesa rodeada de pinceles, ceras, papeles y arcillas de diversos colores, no dejo de pensar en la historia de otra niña sin nombre, perdida en una identidad impuesta, asfixiándose dentro de su caperuza roja. "Hay una profunda sabiduría en los cuentos: un conocimiento de la humanidad", acostumbra a decir el pintor y arteterapeuta Christophe de Vareilles. "Los cuentos son una especie de laboratorio donde vemos cómo los personajes construyen sus relaciones con el mundo, los vemos crecer y atravesar las grandes pruebas que supone la existencia. Son espacios de creación".

Caperucita Roja es un cuento sobre la identidad, es la historia de una niña que vive bajo una identidad prefabricada, preestablecida. La capa dejó de ser un simple atuendo para convertirse en un nombre propio, en su propio nombre. Y ya no nos preguntamos cómo se llama. Apenas nos damos cuenta de que, bajo el ropaje, hay una persona.

Esta historia nos permite reflexionar sobre la forma en que perdemos la identidad que sentimos más verdadera, bajo una pseudoidentidad que nos arropa y nos permite decir quiénes somos, pero que llega a asfixiarnos condenándonos a una vida sin nombre propio. El relato de *Caperucita Roja* habla de cómo aprender a desvestirse, a desnudarse.

Un día, a la niña –aunque podría ser un niño o una persona de cualquier edad y condición– su abuela le regala un manto rojo y desde entonces todo el mundo la conoce por Caperucita Roja. Ella se acostumbra, se ve tal como la gente la mira, responde a ese nombre y, poco a poco, se identifica con él hasta el punto de que ya nadie recuerda su verdadero nombre. Ni ella misma sabe quién es. *Caperucita Roja* es esa historia que trata de la imagen formada desde afuera, de cómo quitarnos la capa que nos cubre y encubre, para ir en busca de nuestra propia identidad: "No quiero tu traje, quiero ser yo mismo". Pero cuando queremos ser

nosotros, aparece el temor a ser rechazados. En lo más profundo de esta historia encontramos preguntas esenciales:

¿Quién soy? ¿Puedo ser otra cosa que lo que han querido que sea?

¿Puedo cambiar sin ser rechazado ?

¿Aceptarán los demás mi transformación personal?

¿Me querrás de otra forma? ¿Seguirás a mi lado si soy diferente?

Desprenderse de las viejas identidades, dejar una pareja, cambiar de trabajo, emprender un largo viaje, vivir de otra forma, con otros valores, es un poco como morir. Significa dejar lo conocido para adentrarse en lo desconocido, en lo que está por construir. Es inquietante. Hay que meterse, como Caperucita, en la boca del lobo. Y no sabemos si será para morir o para nacer de nuevo. Entramos sin saber por dónde vamos a salir, pero lo hacemos porque sabemos que fuera ya no hay sitio para respirar. Sentimos en lo más profundo que algo debe acabar.

La imagen de Caperucita en la tripa del lobo evoca un embarazo, una crisálida. Entramos, asustados, frágiles, sin saber qué va a suceder. Pero dispuestos a atravesar ese tramo de oscuridad. Porque morir es imprescindible para renacer.

Nos ponemos en marcha. Andamos buscando algo que desconocemos. Algo cuyo proceso y consecuencias no podemos controlar. Pero sabemos que hay que cerrar una etapa para abrir otra nueva. Aunque las posibilidades parezcan mínimas. En eso reside la potencia de la creación. Cuando empieza el movimiento, y con él la transformación, nos cuesta vernos en lo nuevo porque precisamente lo estamos creando. Hemos de confiar en que llegaremos a buen puerto si el movimiento germina, como una semilla, desde el interior.

En el taller de arteterapia, en el espacio de creación, trabajamos construyendo y deconstruyendo un *collage*. Aparecen caras mezcladas y monstruosas. Otras ridículas, exageradamente estereotipadas. Se convoca al ladrón con ojos de pájaro y manos de amapola, a la llorona, a la fiera, al baile de cabezas-cremalleras, al tren sin ruedas y con clavos, surgen cuerpos partidos, repartidos... y en el suelo, unas manchas rojas me hacen pensar que tenemos suerte de que aparezca el lobo y se nos coma.

HEMOS DE CONFIAR EN LLEGAR A BUEN PUERTO SI EL CAMBIO SURGE COMO UNA SEMILLA QUE GERMINA DESDE EL INTERIOR



CLAVES PARA TU TRANSFORMACIÓN

Cambiar es un proceso costoso, trabajo en la costura, puntadita a puntadita. Un paso importante es darnos cuenta de que aquí, donde estamos, no es el lugar. Para descubrir y ejercitar tu capacidad de cambio y creación no olvides:

- **Jugar y crear.** La creatividad tiene mucho que ver con el juego: requiere conectar con el placer de vivir y abrirse a las muchas posibilidades que nos ofrece cada situación.

- **Recoger el fruto.** Los acontecimientos difíciles de la vida traen siempre la oportunidad de un aprendizaje, de un crecimiento, de un cambio de conciencia.

- **Detenerte a mirar.** Para cambiar es preciso tener la oportunidad de retomarse desde otro punto de vista. Abrir la mirada a nuevos ángulos y perspectivas; ese es precisamente el fundamento de la creación.

- **Ante la duda, atrévete a explorar.** Si te preguntas cómo vas a responder en otras circunstancias, con otras personas, parejas o trabajos, te falta información. Es el momento de encontrar esos espacios que te hacen sentir como en casa, de empezar desde un lugar interno, seguro y re-conocido.





CHRISTOPHE ANDRÉ
Médico psiquiatra en el hospital Sainte Anne de París. Sobre este tema ha publicado *Psicología del miedo. Temores, angustias y fobias* (Kairós).

Ataques de felicidad

Hay días en que, sin previo aviso, nos sentimos rebosantes de alegría, invadidos por la profunda certeza que la vida, pese a las dificultades, es maravillosa. Proteger y fomentar esos instantes mágicos es esencial para nuestra salud y bienestar.

Una joven acude a mi consulta del hospital porque sufre ataques de pánico. Se trata de violentas crisis de angustia con gran cantidad de síntomas físicos: el ritmo cardiaco se acelera y nos da la impresión de que vamos a ahogarnos, a desmoronarnos a causa del vértigo. Las personas que los padecen pierden el control sobre sí mismas y sobre sus cuerpos hasta el punto de creer que van a morir, o a volverse locas. Los ataques pueden producirse aisladamente o repetirse en el marco de lo que se denomina "trastorno del pánico": primero aparece la crisis de angustia, después el miedo a que vuelva a producirse y, finalmente, poco a poco, la tentación de evitar las salidas y las circunstancias que podrían desencadenarlas, como sentirse atrapado, lejos de casa y de los seres queridos...

La joven me cuenta que sus ataques de pánico empezaron cuando tenía diecinueve años con una crisis atroz, en el metro: se sentía tan mal que creía estar muriendo de un infarto o de una hemorragia cerebral. La llevaron a Urgencias y allí los médicos la tranquilizaron: "Su cuerpo está perfectamente, solo tiene fatiga nerviosa". Intentó olvidarlo, descansar, pero el problema persiste. Como la joven tiene agallas y dispone de recursos psicológicos,



HAY MOMENTOS EN LOS QUE NOS SENTIMOS FELICES POR EXISTIR Y RESPIRAR EN UN MUNDO QUE NOS ACARICIA Y NOS ACOGE

está siendo capaz de afrontar la situación y ha conseguido no dejarse caer en la agorafobia, no tener que evitar los desplazamientos en metro, tren o avión, los lugares donde se siente atrapada y en los que sufrir una crisis sería terrible. Sin embargo, esta lucha le produce mucho estrés y un gran desgaste energético: anticipa cada salida con una enorme inquietud. De modo que ha decidido pedir cita en nuestro servicio del hospital.

Para venir a la consulta ha tenido que tomar el metro, una experiencia difícil. Al contármelo, se le llenan los ojos de lágrimas y me pide disculpas por la sensación de malestar que aún tiene, una molestia que le impide concentrarse adecuadamente en nuestra conversación. Yo la tranquilizo, le propongo que se tome un tiempo para respirar pausadamente, sin hablar; que emplee unos minutos para serenarse y recuperarse. Después, le pido que me hable de otras cosas y no solamente de sus ataques de pánico. Antes de decidir cómo voy a tratarla quiero saber con qué recursos cuenta para superar su problema. Algunos de nuestros pacientes disponen de escasos recursos psicológicos y relacionales: tienen pocos amigos, pocos *hobbies* e intereses, pocas cosas que les proporcionen alegría. Esto hace que deban esforzarse aún más para mejorar, para superar su problema y conseguir la curación. No es el caso de esta joven. Su vida no es sencilla: unos padres

ausentes, que la han descuidado y abandonado; un trabajo estresante; una vida sentimental algo complicada por el momento... Pero me habla de todo lo que va bien, de lo que la ayuda: sus amigos, su gusto por la lectura, el deporte y la naturaleza, su amor por la vida y el placer que siente al ver brillar el sol en el cielo azul.

Y, de repente, suelta una de esas palabras que me encantan, de las que iluminan mi profesión y me enseñan de golpe mucho más que cien artículos científicos. Me habla de sus "ataques de felicidad". ¡Nunca había escuchado esta expresión! Le pido que me dé más detalles y me explica sonriendo: "Es muy sencillo. Son prácticamente lo opuesto a los ataques de pánico. De repente, sin saber por qué, me siento bien, estoy contenta de vivir. Es una impresión global más que un pensamiento concreto, una vivencia que cambia por completo mi relación con el mundo. Me resultan tan imprevisibles como las crisis de angustia, salvo que, en este caso ¡son crisis de felicidad! Me siento feliz por existir y respirar, contenta de estar viva en un mundo que, en ese momento, me parece hermoso y amistoso, un mundo que me acaricia y me acoge. Tomo conciencia de que tengo suerte de estar aquí, viva, con muchas cosas buenas que saborear, pese a los problemas y las preocupaciones".

Hablamos un rato de todo esto y nos damos cuenta de hasta qué punto esos "ataques de felicidad" son fundamentales para ella y explican, sin duda, por qué, a pesar de las crisis de pánico, nunca ha caído en la depresión o en la agorafobia y las continuas huidas. Estas oleadas de felicidad son para ella un consuelo que prueba que merece la pena pelear, que la vida es bella a pesar de la angustia. Son el carburante de sus esfuerzos y de su impulso vital.

En ese instante comprendo que va a poder vencer sus dificultades. Sin duda, tendrá que esforzarse para aprender a acoger la devastadora angustia sin temblar, a mantenerse en esas situaciones sin sucumbir a la tentación de evitarlas. Pero estoy seguro de que lo conseguirá.

Cada uno de esos ataques de felicidad le da energía para avanzar. Del mismo modo que cada ataque de pánico la separa del mundo, la empuja a replegarse, a perder fuerza, cada soplo de felicidad la acerca más a la vida, le recuerda sus sabores, sus colores: le trae el placer de la felicidad. Y también toda su energía.

LOS BENEFICIOS DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

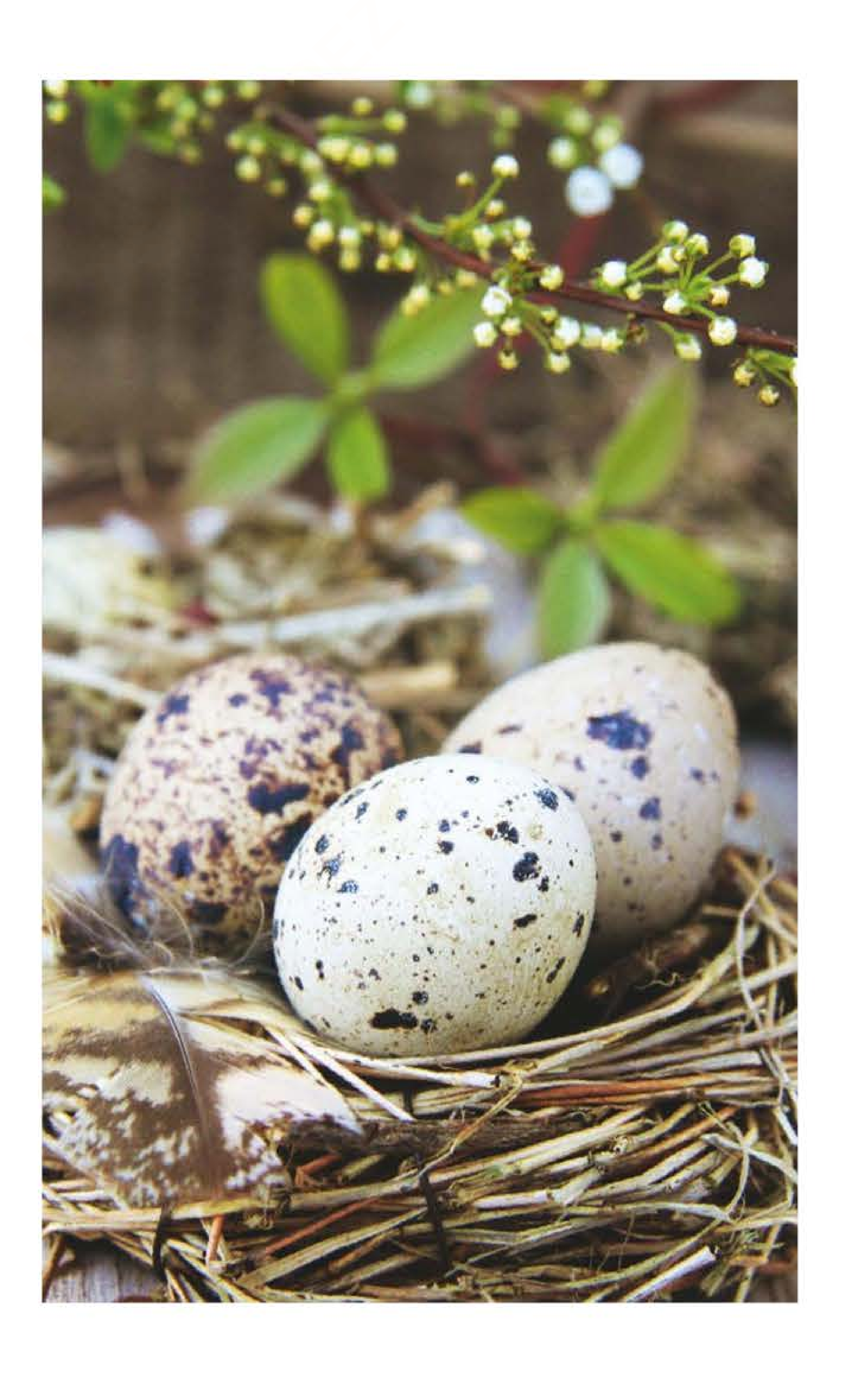
- Los estudios científicos confirman que la felicidad no es solo un sentimiento agradable, sino también un estado beneficioso para la salud. Salud del cuerpo, porque las emociones positivas refuerzan nuestro sistema inmune (el estrés lo debilita), y salud del espíritu, porque la felicidad nos hace más creativos, benevolentes y confiados, y nos ayuda a tomar distancia frente a los problemas.
- Es importante intentar reducir las dificultades psicológicas (tratar de estar menos ansioso, deprimirse menos...), pero también es preciso proteger y cultivar el mayor número posible de experiencias agradables.
- Es el objetivo de la psicología positiva, ayudar a los pacientes a cultivar y desarrollar su capacidad de saborear los pequeños momentos agradables de la vida cotidiana.

EL ROL ACTIVO DEL PADRE EN LA CRIANZA



DAVID TROTZIG
Psicoterapeuta psicocorporal, coordinador de grupos de crianza y colaborador en partos naturales.

Aunque en ocasiones pueda sentirse desplazado, el papel del padre en el desarrollo infantil es fundamental. Al principio ofrece un marco de seguridad para que la madre y el bebé puedan profundizar su vínculo con tranquilidad. Más adelante, su intervención es esencial en el proceso de apertura al mundo.



Cuando entraron en la sala donde nos reunimos los miembros del grupo de crianza, me di cuenta de que Albert y Marta tenían un problema. Parecían cansados e infelices y su bebé de tres meses miraba inquieto a su alrededor. Normalmente hablaban con entusiasmo de todo lo ocurrido desde el último encuentro; sin embargo, aquel día se les veía ansiosos y preocupados. Cuando les tocó el turno, Marta se animó un poco y empezó a explicar las últimas novedades sobre su hija, mientras que Albert se ponía cada vez más sombrío. Cuando Marta acabó su relato, le pregunté a él:

—Y tú, ¿cómo lo estás viviendo?

Me lanzó una mirada irritada, aunque también cargada de tristeza, y contestó:

—No sé qué decirte. A veces pienso, ¿qué pinto yo en todo eso? Todo lo hace ella, todo el mundo solo habla de la importancia de la madre, de la teta, del contacto materno... y yo siento como que sobro, que no sirvo para nada.

—Las cosas van cada vez peor –añadió Marta–. Albert quiere participar más en el día a día con la niña, pero ella me necesita a mí... Siento que se aparta de nosotras y no sé qué hacer para que la situación mejore.

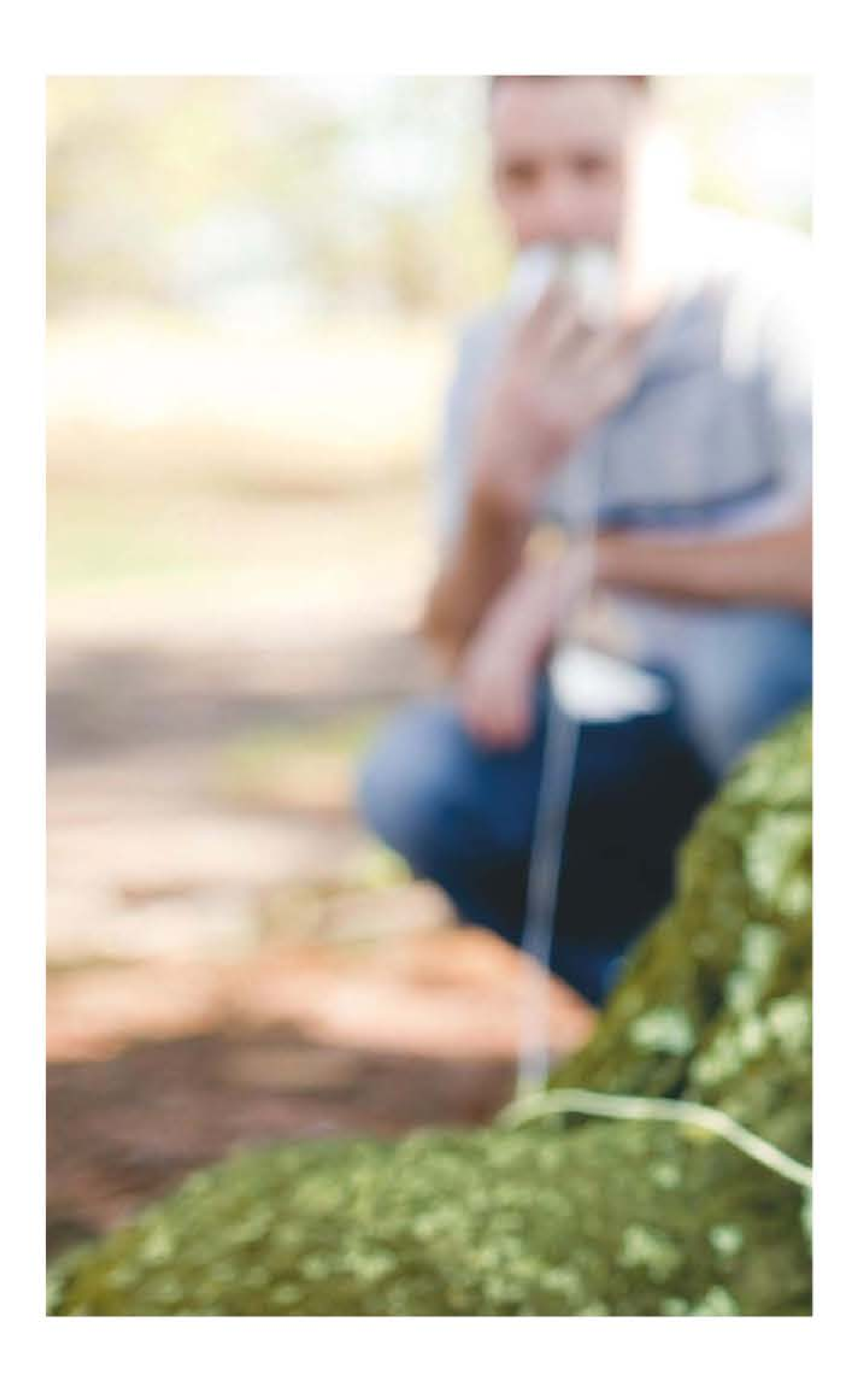
Esta es una problemática que surge con frecuencia en los grupos de crianza. A menudo, el hombre se siente inútil y eso le causa una sensación de soledad que se va transformando en rencor y rabia. La realidad, sin embargo, es que el padre tiene una importancia clave en el desarrollo de sus hijos.

UN CRECIMIENTO SANO

Los avances en neuropsicología han corroborado la importancia vital de la relación entre la madre y el recién nacido, y el rol del bebé como protagonista principal de su historia y no como un proyecto de adulto al que hay que enseñar y adaptar a la sociedad. Es dentro de esa relación con la madre, también llamada díada madre-bebé, donde el individuo humano desarrolla sus habilidades emocionales, mentales y sociales básicas, y aprende a relacionarse consigo mismo y con los demás.

Frecuentemente surge la pregunta de cuál es la función del padre y qué puede aportar en esos primeros años. Muchos padres recientes no saben qué hacer, pues el papel del hombre en la familia ha cambiado bastante en las últimas décadas. Quienes no aceptan el rol del patriarca de antaño y rechazan la forma de educar de sus propios padres, se encuentran sin modelo y sienten una gran inseguridad sobre la forma de comportarse. Los que piensan que los niños son "cosa de mujeres", suelen simplemente apartarse de la crianza como si no tuviera nada que ver con ellos.

LOS HIJOS FOMENTAN EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS PADRES COMPROMETIDOS



Con los conocimientos que tenemos ahora, sin embargo, ya no es posible ignorar las consecuencias patológicas de los traumas y las carencias acaecidos durante la infancia ni la vital importancia que el padre tiene en todo este proceso. Para que una persona se transforme en un adulto sano, equilibrado y autorregulado, es necesaria la íntima colaboración entre todos los implicados: madre, padre y sociedad.

DESCUBRIR SU POTENCIAL

Cuando hablamos del papel del padre, nos referimos a su función como apoyo a la autorregulación de sus hijos más que a la de educarlos para adaptarlos a una determinada tradición social. Siguiendo la visión expresada por Wilhelm Reich, Alexander Neill y recientemente Xavier Serrano con su filosofía de la Ecología de los Sistemas Humanos, la auténtica función del padre es ofrecer a sus hijos la posibilidad de desarrollarse libremente para alcanzar el máximo de su potencial como seres humanos dándoles la opción de ser ellos mismos. Esa función irá cambiando durante todo el desarrollo del niño, según las etapas evolutivas que vaya atravesando. Está comprobado que los hombres comprometidos con su función de padres tienen hijos más armónicos, productivos y dinámicos. Y está también comprobado que tener hijos fomenta el desarrollo emocional de los padres comprometidos.

La función del padre empieza con la fecundación del nuevo ser humano... y no acaba nunca. A partir del momento de la concepción, el hombre se transforma en el guardián de la futura madre y de su hijo. Durante los nueves meses de embarazo, la mujer necesita sentir su apoyo, contar con él y compartir la intensidad de la experiencia; una complicidad que le permita expresar sus miedos, sus esperanzas y sus deseos. Es importante que el futuro padre no deje que los cambios físicos de su pareja tengan un impacto negativo sobre su sexualidad, pues una vida sexual activa, abierta y sana influye positivamente tanto en la mujer como en el padre y, también, en el bebé intrauterino.

En el embarazo, el parto y el posparto, la función principal del hombre es respaldar y proteger a la díada madre-bebé de las presiones externas. La mujer debe poder vivir estos momentos con tranquilidad y sin estrés para



mantener el máximo contacto con su bebé y poder seguir atenta a las necesidades del pequeño y a las suyas propias.

La experiencia de los partos naturales y sin violencia muestra claramente el papel esencial que el hombre puede desempeñar en el proceso de alumbramiento simplemente estando disponible para la mujer si ella lo necesita. No se trata de estar obligatoriamente presente durante todo el proceso, sino de que su pareja pueda contar con su fortaleza y su apoyo pase lo que pase.

AMISTAD SIN DEPENDENCIA

Durante los primeros meses de su vida, el bebé tiene una relación fusional con su madre, y el principal cometido del padre es asegurar que ambos puedan vivir ese idilio sin interferencias externas. En esta fase, la madre está muy concentrada en su bebé, y los hombres pueden sentirse excluidos, como le sucedió a Albert. De haber sido el centro de atención de la mujer, el nuevo padre puede pasar a sentir que ha sido apartado. En este sentido, es importante que entienda que su papel es vital para el bienestar de su bebé y también el de su pareja, ya que de él depende crear el marco de seguridad que ambos necesitan. Si se siente desplazado, es muy importante que pueda hablar de sus sentimientos de soledad con su pareja. Ocurre con demasiada frecuencia que padres noveles se encierran en un hosco y rencoroso silencio, o simplemente se desentienden de todo e intentan pasar cada vez más tiempo fuera de casa.

Vistas desde la perspectiva del adulto, las fases de desarrollo del bebé se suceden con mucha rapidez: pronto, su necesidad excluyente

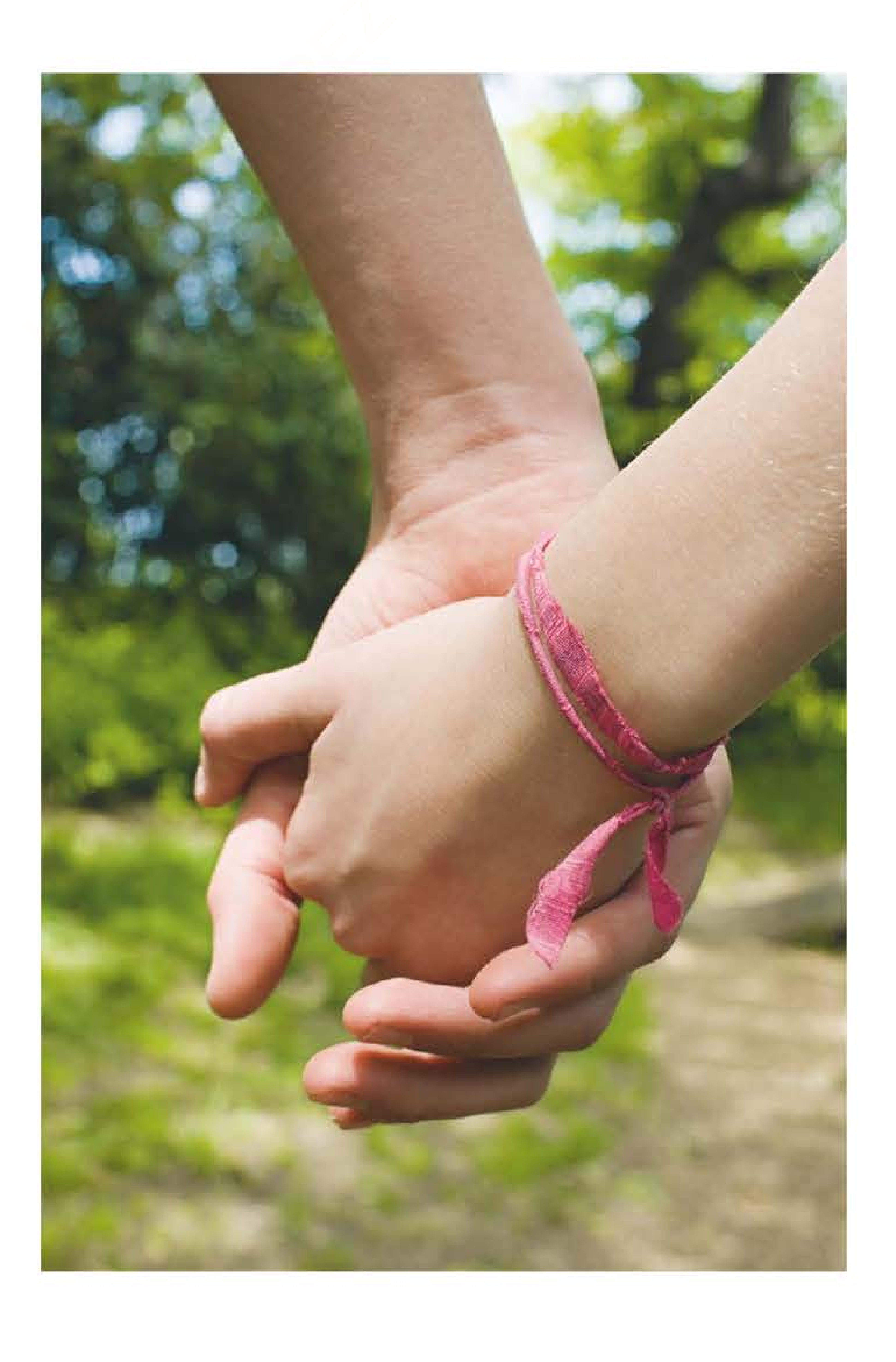


de la madre disminuye y comienza a mirar a su alrededor. El bebé inicia un largo camino de separación hasta su completa independencia cuando llega a adulto. Es entonces cuando el padre adquiere una nueva importancia, más allá de su papel como proveedor de seguridad.

El bebé empieza a necesitar la energía masculina, sus juegos más rudos y su ayuda para abrirse al mundo. Con su presencia, su forma distinta de hacer las cosas cuando participa en los cuidados diarios, el bebé descubre otra manera de relacionarse y la va incorporando a su personalidad. El padre no es alguien a quien necesite imperativamente desde el punto de vista físico; la relación que establece con él es de mutuo acuerdo, lo que permite al bebé experimentar el sentido gregario, la amistad sin dependencia. Sus juegos más activos, abren un espacio más allá del amor, el contacto y la nutrición, donde sumergirse en impresiones nuevas, excitantes y un poco peligrosas.

FAVORECER LA AUTOESTIMA

La actitud del padre ayuda al bebé a satisfacer su necesidad de autodeterminación, que es la base del proceso de separación e individuación. Con su tendencia a dar más libertad para investigar y descubrir, el padre facilita el desarrollo de la curiosidad y la ganas de conocer de su hijo, así como de su autoconfianza y autoestima. Cuando un niño pequeño se pone a llorar por la frustración que siente al no haber podido conseguir un objetivo, las madres suelen cogerlo y consolarlo, mientras que los padres prefieren incitar al pequeño a probarlo



otra vez y ayudarle a que lo consiga. De esta forma fortalecen su autoestima, así como su capacidad para resolver problemas.

En el proceso de maduración sexual temprana, la función del padre es crucial. No tanto por lo que puede hacer o dejar de hacer, sino simplemente por ser un hombre. Tanto los niños como las niñas necesitan a su padre y su madre para posicionarse en relación a su propia sexualidad. Para el niño, el padre es un modelo con el que se puede identificar; mientras que para la niña, es el objeto de sus primeros ejercicios de seducción. El reconocimiento de la hombría de su hijo y de la gracia y feminidad de su hija es esencial para que ambos puedan desarrollar una autoestima y una identificación sexual consistente, sentando las bases de una sexualidad adulta abierta y sana.

UNA RELACIÓN POR ETAPAS

Una vez superada la crianza, el papel del padre crece en importancia conforme el hijo avanza hacia su independencia.

• LÍMITES DE SEGURIDAD

A medida que va descubriendo el mundo, el niño se da cuenta de lo grande que es y necesita probarlo para ver hasta dónde puede llegar. El padre debe poner los límites necesarios para su seguridad física y potenciar la confianza en sí mismo para expresarse libremente.

• ACTUAR EN EQUIPO

Durante los primeros años, es importante que el padre dedique tiempo y se involucre junto con la madre para combinar la adaptación a la vida escolar con un espacio suficiente de relación familiar.

• UN PUNTO DE REFERENCIA

El desarrollo físico y emocional de la adolescencia implica muchos cambios: un mayor entendimiento y una mayor capacidad emocional e intelectual, pero también un creciente cuestionamiento de la supremacía moral e intelectual de los padres. La realidad se tambalea: el padre debe ser entonces un punto de referencia seguro que permita el movimiento, la rebelión y el cuestionamiento.

• COMUNICACIÓN, LA CLAVE

Hacer cosas juntos, hablar, escucharlos, compartir opiniones y apoyarlos en sus intentos de ser adultos son formas de fomentar el crecimiento emocional y permitirles finalizar el proceso de separación. El dolor de esta separación para los padres debería verse compensado por la alegría de ver a sus hijos empezar su vida como seres adultos e independientes.



RESPONSABILIDAD COLECTIVA

En un mundo de crisis económicas y rupturas sociales, la sensibilidad hacia el dolor ajeno es una prueba de nuestra capacidad de ser responsables. Una actitud que nos lleva a actuar con conciencia y asumir las consecuencias de nuestros actos, tanto a nivel individual como en el compromiso colectivo, para lograr una sociedad más justa.



JAVIER SÁDABA
Filósofo y autor de innumerables libros. Entre otros, *La vida buena, No sufras más* y *Ética erótica* (todos en Ediciones Península).

Ser responsable es ser sensible al dolor de los demás. Pero *responsabilidad* es una palabra muy usada y hasta manoseada. Por eso conviene eliminar las adherencias que le han caído encima, convirtiéndola en un comodín que para todo vale. Antes de nada, observemos que debajo de ella y como soporte es necesario colocar la indispensable idea de libertad. Sin libertad, la responsabilidad se vendría abajo como un débil castillo de naipes. Si Julián no es dueño de sus actos cuando ofende a Irene, no se le puede atribuir la ofensa y, en consecuencia, no es responsable de esa reprobable acción. Demos por supuesto, por lo tanto, que estamos hablando de personas que son libres.

El término *responsabilidad* puede utilizarse con significados distintos, entre los que destacan los tres que vamos a ver a continuación. Para centrarnos en el primero, la etimología es una buena guía. *Responsabilidad* proviene del latín *respondere*, "responder". Y es que ante cualquier palabra o acción se nos puede preguntar por qué la hemos dicho o por qué la hemos hecho. Una característica de los que usamos un lenguaje articulado es que tenemos que justificar nuestras palabras y nuestros actos. Somos, así, responsables.

Un segundo significado de responsabilidad lo encontramos en el terreno de la ética y de la política. Se suele distinguir entre ética de la convicción y éti-

ca de la responsabilidad. La primera se centra en unos principios básicos desde donde ha de fluir la conducta. La segunda se refiere a las consecuencias de dicha conducta y es moneda de cambio de todo tipo de utilitarismos. Digamos entre paréntesis que el filósofo José Luis Aranguren no dejaba de recordar, con cierta ironía, que los políticos en la oposición hablan de principios, y cuando acceden al poder se olvidan de ellos para contarnos el cuento de la inmensa importancia de las consecuencias. Un tercer significado de *responsabilidad* se relaciona con lo que ha dado en llamarse derechos de tercera generación. Por ejemplo, las obligaciones que tendríamos todos respecto a las generaciones futuras.

SUJETOS DE DERECHOS

Si recogemos lo que nos interesa de estos tres significados, veremos que la responsabilidad es propia de una persona libre que da cuenta o justifica sus acciones y no deja de estar atenta a las consecuencias de lo que lleva a cabo. Pero, en un paso más, conviene diferenciar la responsabilidad individual de la colectiva.

Javier o Elena son responsables de sus vidas. El proyecto existencial de ambos es cosa suya, aunque siempre podremos aconsejarles que vivan sensatamente lo mejor posible. Nos interesa más, sin embargo, ya que viven dentro de la comunidad humana, su responsabilidad social o colectiva. En este sentido, lo primero que hay que observar es que son responsables de lo que ocurre en el mundo que habitan. Esto implica, sin duda, grados de responsabilidad. Primero con los más cercanos, después con la comunidad en la que viven y, finalmente, cosa decisiva, con todos los humanos. Pero es necesario pasar del refugio de cobijarse en los más próximos hasta alcanzar, por difícil que parezca, el último confín de este mundo. En una opción moral en la que los otros humanos no son meros objetos a intercambiar, sino sujetos de derechos como nosotros, la responsabilidad se expresa en el compromiso por lograr una sociedad justa. O, lo que es lo mismo, una sociedad en la que cada uno pueda tener el modo de vida que desea.

ABRIRSE AL ALTRUISMO

La responsabilidad propuesta tiene una serie de notas que componen la idea de una humanidad responsable. La primera supone que se debe conocer qué sucede a nuestro alrededor, cuáles son las necesidades de los demás, qué contexto hace que unos tengan demasiado y otros demasiado poco. La indiferencia, el "dar la espalda a", el no enterarse de los datos que se nos ofrecen a diario y que manifiestan la dimensión de los dramas y desigualdades que estaría en nuestro poder disminuir o corregir, son el polo opuesto de la responsabilidad. Una frase de Bertolt Brecht expresa a la perfección ese desinterés interesado por no conocer: "El que no sabe es un idiota, el que sabe y calla es un criminal". Por otro lado, la responsabilidad de la que hablamos exige superar el egoísmo estrecho y abrirse al altruismo. La operación está llena de dificultades y es necesaria una fuerte motivación para

LA RESPONSABILIDAD SE EXPRESA EN EL COMPROMISO POR LOGRAR UNA SOCIEDAD JUSTA EN LA QUE CADA UNO PUEDA VIVIR COMO DESEA



LA ÚLTIMA RAZÓN PARA SER ALTRUISTA CONSISTE EN QUE ESTE, AL FINAL, OBTIENE MAYORES GOZOS QUE EL EGOÍSTA



colocarse como uno más entre el resto de los congéneres. Se ha distinguido hasta la saciedad el altruismo biológico del humano. Muchos animales no gritan cuando están siendo despedazados para no alertar al resto de la manada que, viniendo en su ayuda, sería presa también de sus depredadores. El altruismo humano es distinto y no son pocos los que se han metido en sus entrañas para darnos una explicación de por qué podemos portarnos de tal forma que sacrifiquemos nuestros intereses. La fundamentación de este altruismo es tan difícil como necesaria si queremos mantener una moral digna de tal nombre. Digamos que la última razón para ser altruista y hacernos eco de los demás consiste en que el altruista, al final, obtiene mayores gozos que el egoísta. Es eso lo que pensamos algunos. Y es eso lo que se sigue de una ética que nos posibilite crecer humanamente.

JUSTICIA DISTRIBUTIVA

Trasladando lo anterior a un nivel ya insinuado, el de la justicia, lo que estamos diciendo es que necesitamos una sociedad bien ordenada, armónica y capaz de suplir las deficiencias que la naturaleza, la suerte o cualquier otra causa han cargado sobre los hombros de no pocos ciudadanos. Unos ciudadanos con unos derechos que, con frecuencia, se quedan en el limbo, en las nubes o en las meras palabras y que no aterrizan al suelo cotidiano. No hace falta recurrir a estadísticas para saber que niños, adultos, mayores o discapacitados sufren miserias que reclaman una atención especial. Desde antiguo se ha lla-

mado a este modo de proceder justicia distributiva o equidad. Se trata de una justicia negada por aquellos liberales que consideran puro paternalismo ayudar a quien no entre dentro del juego de un dar y recibir estrictamente mercantil. Es probable que con el desarrollo del capitalismo financiero y su insensible abstracción nos encontremos en un momento especialmente penoso para el altruismo. Pero una moral que no se resuma en intercambios egoístas, sino que se adentre en la interacción que nos convierte a todos en sujetos, no cejará nunca. Y reclamará sin descanso una sociedad en la que el altruismo no sea caridad o cuidado pasajero. Reclamará una vida en común en la que venza la cultura de gozar en y con el otro. La genética nos posibilita hacerlo. La voluntad libre que se mueve en la cultura tiene la tarea de conseguirlo.

UNA SOCIEDAD IDEAL

Todo ello nos conduce al terreno político. Y lo político no se resume sin más en unas elecciones o en unas instituciones, sino que compromete a todo el cuerpo social. A pesar de que la economía absorbe cada vez más su voluntad, es necesario reivindicar constantemente al "animal político" que configura la vida de los individuos entre sí. Lo político, si quiere mostrar el rostro de la legitimidad, debe tener su fundamento en la moral. En una moral como la que, al menos en sus líneas generales, hemos diseñado. Es al ciudadano a quien corresponde ir creando las condiciones para que surja la sociedad deseada. El deseo, aquí, no equivale a arbitrariedad. Todo lo contrario. Se trata del deseo de unirnos en un objetivo que tiene su piedra angular en la justicia. Una justicia que, naciendo de los individuos, se convierta en universal o colectiva. De momento, se trata de una sociedad ideal. Pero en ningún sitio está escrito que no pueda ser real.

LA VERDADERA AUTONOMÍA

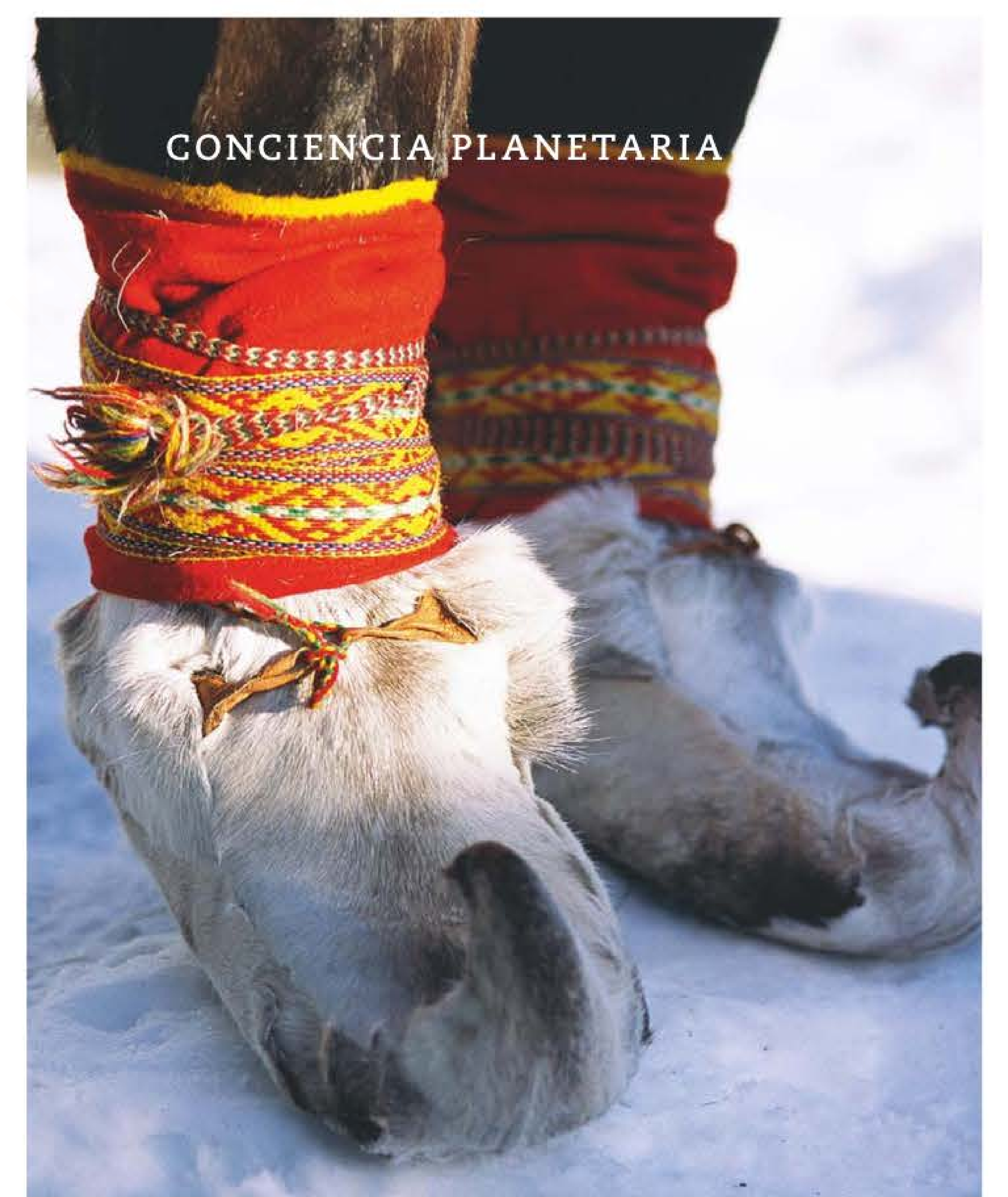
Aunque hasta ahora no haya aparecido la palabra *solidaridad*, es evidente que se inscribe dentro de lo que hemos entendido por responsabilidad colectiva. Escribió José Bergamín que "solo los solitarios son solidarios". Lo que se quiere decir en este aforismo es que el paso de la responsabilidad individual a la universal ha de apoyarse firmemente en la capacidad de saber estar con uno mismo. La verdadera autonomía sabe reflejar la autonomía de todos los demás. El filósofo Richard Rorty definió la solidaridad como "ensanchar el nosotros". Y es que si hablamos de unir a los distintos individuos, y esa unión es productiva, el resultado no hará sino reforzarnos a cada uno de nosotros, ganar espacio sin quitárselo a nadie. Todo lo contrario, creciendo esta vez de forma horizontal.

Comenzamos afirmando que ser responsable consiste en ser sensibles al dolor de los demás. No es una visión pesimista de la responsabilidad. Lo que se sugiere es que en un mundo pleno de necesidades, la manera más adecuada de ejercer la responsabilidad comienza por estar atento a las carencias de los muchos que estando mal podrían estar bien. ❧

EL PASO DE LA RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL A LA UNIVERSAL HA DE APOYARSE FIRMEMENTE EN LA CAPACIDAD DE SABER ESTAR CON UNO MISMO











JORDI PIGEM
Doctor en Filosofía, especialista en el nuevo paradigma. Es autor de *GPS*, *La odisea de Occidente*, *Buena crisis* y *La nueva realidad* (Kairós).

Lugares con sentido

REDESCUBRIR EL CARÁCTER ÚNICO DE NUESTRO ENTORNO

El planeta se está convirtiendo en una superficie uniforme donde todo se compra y se vende, un espacio homogéneo en el que imperan la tecnología y la globalización. Sin embargo, cada lugar posee su identidad propia. Aprender a valorarla, recuperar nuestras raíces, nos permite sentir que el universo es amable y acogedor.



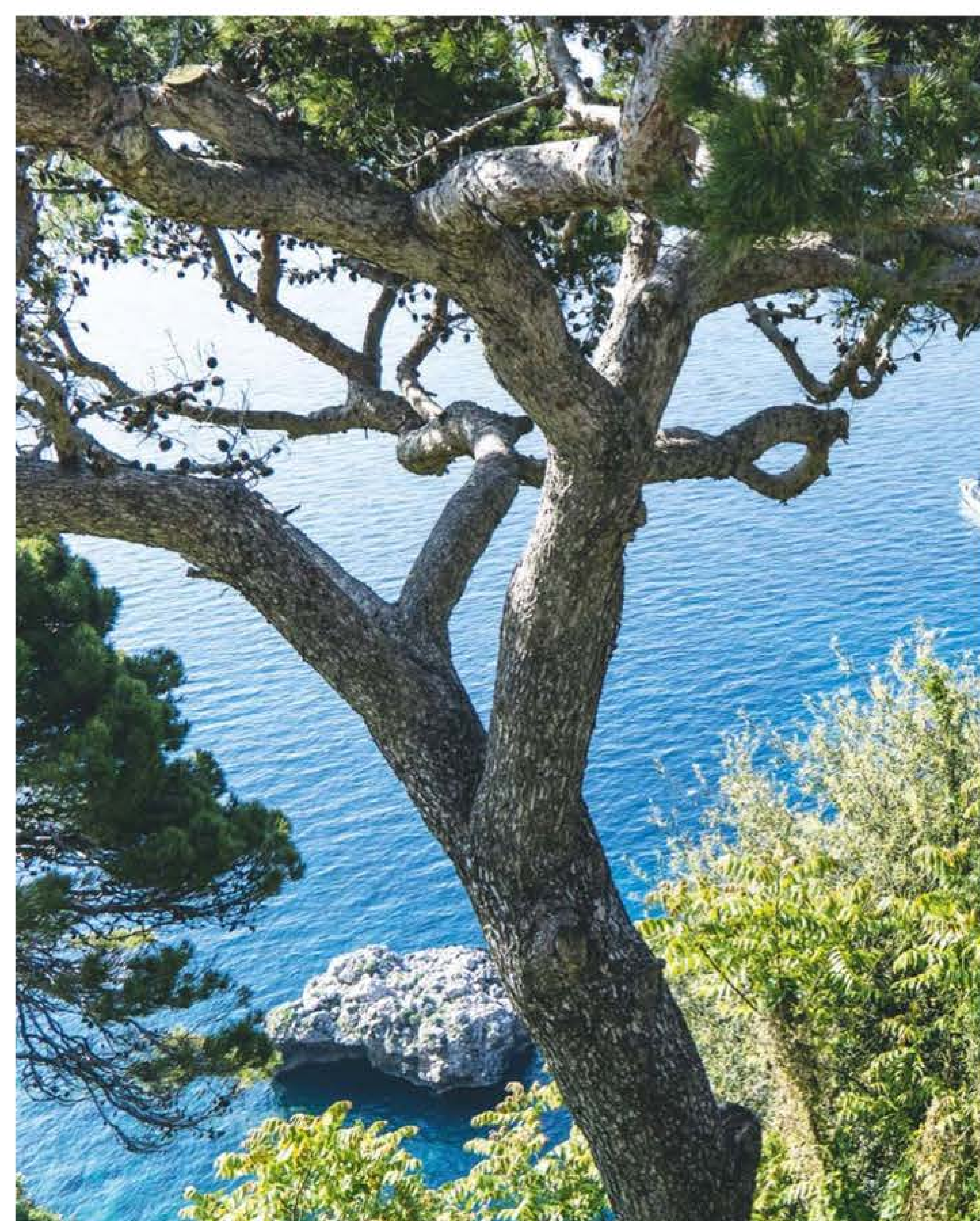


Habrás observado a veces cómo una misma variedad de árbol crece de modo diferente en distintos lugares, según cuál sea el tipo de suelo, el clima, la humedad y los vientos que predominan. Como los árboles, también nosotros echamos raíces (aunque sean invisibles) en la geografía que nos acoge. Todo ser vivo se hace eco del lugar en el que habita. Nos influyen el clima y la energía de cada lugar. Hay entornos que nos resultan "benéficos", que nos hacen sentir bien cada vez que los visitamos y a los que siempre querríamos volver, mientras que hay otros donde nunca querríamos vivir.

Cada lugar tiene una personalidad propia: una luz característica, una topografía y un carácter específicos. Incluso en ciudades con la misma latitud: Valladolid es Valladolid, Barcelona es Barcelona y Roma es Roma por un conjunto de múltiples factores que no se agotan en lo climático, lo histórico, lo arquitectónico y lo cultural. Otros factores, intangibles, contribuyen también a la energía característica de cada lugar. Si cada ciudad es distinta, mucho más lo son los espacios naturales, con su enorme diversidad de especies y microclimas.

La biografía es inseparable de la "biogeografía", la serie de lugares en los cuales transcurre nuestra vida. Entre los maoríes, en Nueva Zelanda, el nombre de una persona se considera menos relevante que el conjunto de lugares que configura su identidad. Una forma tradicional de presentarse es el *mihimihi*, una serie de discursos que puede empezar así: "Mi canoa es... Mi montaña es... Mi río es...". Primero describen su geografía personal, luego

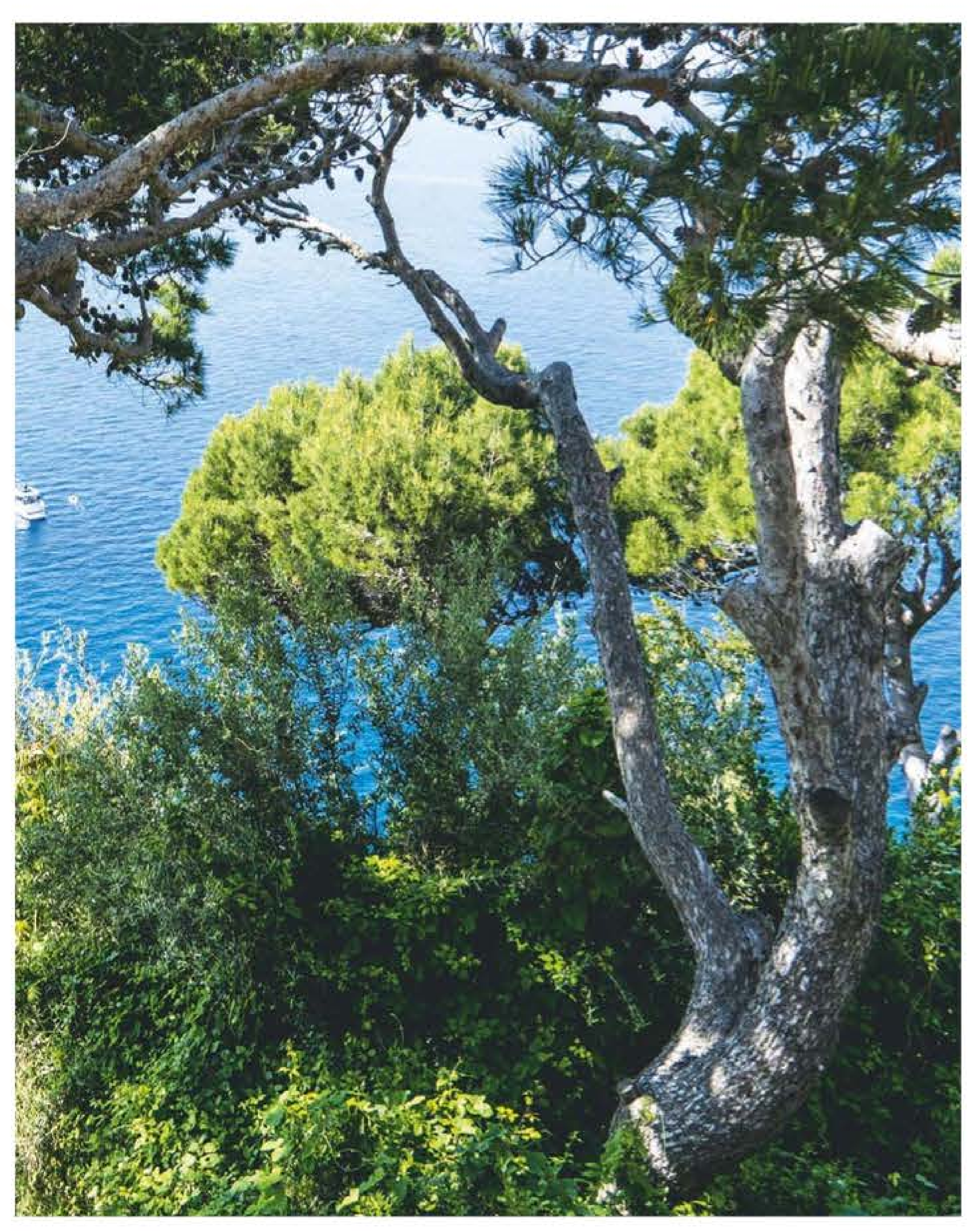




mencionan su genealogía y, solo al final, su nombre. También en Europa, antes de la época moderna, muchas personas eran conocidas no por un apellido, sino por un lugar: pensemos en Tales de Mileto, Gonzalo de Berceo, Arnau de Vilanova o Leonardo da Vinci.

En la antigua Roma era común pedir protección al *genius loci*, el espíritu protector de un lugar. Y existen lugares que, a través de los siglos, por alguna razón siempre se han considerado "sagrados": fuentes, árboles majestuosos, cuevas, montañas, pequeñas islas. O los itinerarios de las rutas de peregrinación, como el Camino de Santiago. Los aborígenes australianos leen en los paisajes de su tierra la historia de sus ancestros mitológicos: tradicionalmente, su literatura oral relaciona cada elemento destacado del entorno –un arroyo, un cerro o una roca prominente– con episodios del gran relato mítico que transcurre en la Era del Sueño. Esto les permite (cuando no se lo impiden las edificaciones e infraestructuras de la Australia de hoy) ver cada espacio como parte de una geografía sagrada, en la que cada lugar es un rastro presente y viviente de sus antepasados míticos.

Parte de lo que caracteriza a un país son sus paisajes: ambos términos derivan del latín *pagus*, "lugar rural". Hoy sabemos que los valores inmateriales de los paisajes que nos rodean contribuyen a nuestro arraigo y sentido de identidad, vinculados a la salud física y emocional. La conciencia del paisaje aparece en el sur de China en el siglo IV, mil años antes que en Europa. Ya entonces existía en China una palabra para referirse al paisaje: *shanshui* ("montañas-aguas"), y la pintura paisajística era un género bien establecido que en Europa no aparecerá hasta el Renacimiento. Pero a diferencia de la pintura en perspectiva del Renacimiento europeo, los antiguos paisajistas chinos no aspiraban a reproducir fotográficamente un paisaje, sino a transmitir su *yi*, su "intención".





La pintura paisajística china muestra una clara continuidad entre la naturaleza y el ser humano (apenas distinguible de otras formas de naturaleza). Otro rasgo característico es que los paisajistas chinos dejan espacios en blanco a fin de que la imaginación del espectador pueda desplegarse y entrar en diálogo con la obra.

De uno de los primeros paisajistas chinos, Zong Bing, cuenta su biógrafo que "cuando partía hacia los montes, olvidaba regresar". En una ocasión se le ofreció dirigir los archivos imperiales, pero rechazó el cargo con esta frase: "He frecuentado las montañas y bebido el agua de los arroyos de los valles durante más de treinta años". El emperador entendió la respuesta: un hombre así no podía vivir en la ciudad. En su vejez retornó a su lugar de origen y se dedicó a pintar los sitios por los que había paseado. También escribió (hacia el año 440) un *Prefacio sobre la pintura del paisaje*, que empieza así: "El paisaje, aunque tiene sustancia, tiende hacia el espíritu".

Hipócrates, el gran genio de la medicina clásica griega, sabía que la salud de una persona es inseparable de los lugares en los que transcurre su vida. En su obra *Aires, aguas y lugares*, vincula la salud a todo lo que implica nuestro entorno: el clima, la humedad, los vientos predominantes, los ritmos del día y de las estaciones, el tipo de agua, la vegetación y el paisaje.

Cinco o seis generaciones después, el matemático Euclides fue el primero en concebir un espacio perfectamente uniforme y geométrico, como el de nuestras coordenadas de GPS. Sin embargo, para los antiguos griegos, el espacio geométrico era solo una abstracción que no



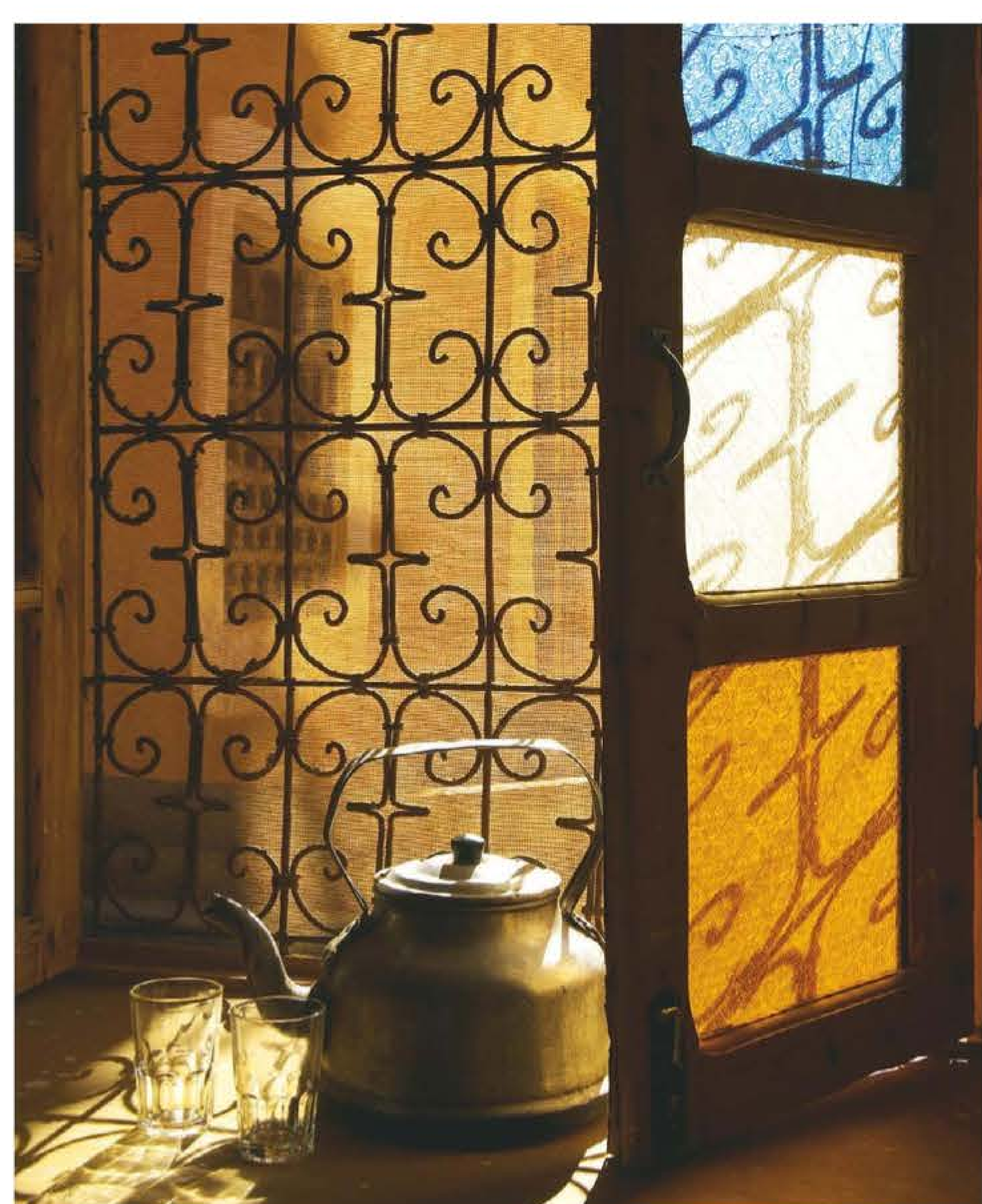


podía coincidir exactamente con el mundo real: todavía habitaban un mundo de lugares concretos y únicos. La física de Aristóteles no concibe un espacio abstracto, sino un cosmos donde todas las cosas quieren ir hacia su lugar natural; en esa física no se habla de espacio abstracto, sino de lugares *(topoi)*. En latín, *spatium* designa un lugar concreto, no un espacio abstracto.

Pero la experiencia del carácter único de cada lugar se ha ido perdiendo en la cultura moderna. Se impone el espacio homogéneo de la tecnología y la globalización que ve el mundo como una gran superficie uniforme donde todo se puede comprar y vender donde, cada vez más, los lugares pierden sus señas de identidad. Es lo que el geógrafo Joan Nogué describe como "territorios sin discurso" y "paisajes sin imaginario", a menudo víctimas de lo que el también geógrafo Francesc Muñoz llama "urbanalización". Así, hemos ido perdiendo el arraigo en los lugares concretos e incluso el arraigo en este mundo, lo que lleva a algunos a soñar con exiliarse de nuestro lugar en la Tierra para trasladarse a la Luna o a otros planetas.

Se cuenta que en una entrevista preguntaron a Albert Einstein cuál era la cuestión más importante para la humanidad y que este, tras mirar al cielo y a la tierra, respondió que la pregunta más importante que cada uno debería contestar por sí mismo es si el universo es un lugar acogedor. No está claro si la cita es verídica, aunque Einstein podría perfectamente haber planteado esta cuestión. En cualquier caso, es una pregunta vital. Si sentimos que el universo es un lugar hostil, construiremos muros, nuestros valores girarán en torno a la seguridad, el control y el poder… y llegaremos a una sociedad, como la nuestra, vacía de sentido y que corre hacia su autodestrucción. Si, en cambio, sentimos que el universo es un lugar acogedor, podremos relajarnos, sentirnos agradecidos y dedicarnos a compartir, participar, conocer y celebrar.





Tras el apogeo de la globalización, hoy estamos volviendo a descubrir el valor de lo local. Nos toca relocalizar la economía, la cultura y el sentido de nuestra identidad. Tres autores que en el siglo XX hicieron mucho por redescubrir el sentido del lugar en sus campos son el arquitecto noruego Christian Norberg-Schulz (uno de cuyos libros se titula *Genius loci*), el filósofo japonés Tetsuro Watsuji (que analizó cómo la geografía del entorno influye en nuestra forma de estar en el mundo) y el geógrafo chino-estadounidense Yi Fu-Tuan, cuya obra *Topofilia* ("amor al lugar") explora los sentimientos que determinados lugares despiertan en nosotros. China (y ahora Occidente) está redescubriendo el *feng shui* ("viento-agua"), su arte tradicional de diagnosticar las fuerzas y energías de cada lugar, que durante décadas fue proscrito como una superstición.

Somos seres geográficos. Cuando alguien nos llama desde un móvil, preguntamos: "¿Dónde estás?". Puede no ser relevante para la conversación, pero algo en nuestro interior necesita ubicar en algún lugar a la persona con la que hablamos. No somos seres incorpóreos: nuestro cuerpo habita en un lugar u otro, responde a esos lugares, dialoga con ellos. Tanto a nivel colectivo como personal, necesitamos reencontrar nuestro lugar en el mundo, en el cosmos y en el planeta. Y para ello, tenemos que redescubrir el carácter único de los lugares que nos acogen.

PARA SABER MÁS

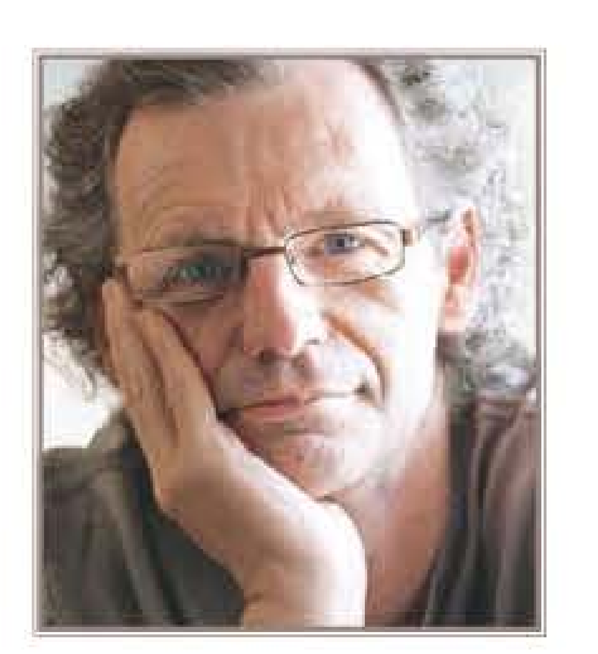
- Christian Norberg-Schulz. *Existencia, espacio y arquitectura*. Blume, 2007.
- Yi Fu-Tuan. *Topofilia*. Melusina, 2007.



LA SALUD, UN ASUNTO DE TODOS

Si superamos la pasividad del 'paciente', acabamos con el monopolio de la industria farmacéutica y promovemos la autogestión, aumentaría el bienestar de las personas y ahorraríamos recursos que se podrían dedicar a otras necesidades sociales. Un cambio que solo es posible con ciudadanos informados y activos.





JESÚS GARCÍA BLANCA
Escritor e investigador, especialista en temas de salud, ecología y educación. Es autor de *El rapto de Higea* (Virus Editorial).

La salud, como toda gran preocupación humana, tiene un importante componente social. Y es así porque aunque su cuidado supone decisiones individuales responsables, necesita también del apoyo de instituciones sociales: leyes que las protejan, organismos que colaboren en su puesta en práctica y, lo que es más importante, profesionales que les den contenido y personas que empaticen con ellas.

Si tomamos la decisión de alimentarnos evitando transgénicos y pesticidas, pero no hay una ley que obligue a etiquetar los alimentos modificados genéticamente o una política que favorezca la agricultura ecológica, difícilmente podremos llevar a cabo nuestro propósito.

La realidad es que no hemos construido una sociedad a la medida de las necesidades humanas, inspirada en la armonía de la naturaleza y basada en la cooperación y el apoyo mutuo. Todo lo contrario. Al servicio de intereses de poder y los beneficios económicos, nuestra sociedad se caracteriza por el desequilibrio, la injusticia, el sometimiento de pueblos, las guerras y el saqueo de recursos naturales.

Actualmente, las instituciones sanitarias y educativas no están orientadas a favorecer la autogestión de la salud y la educación armónica, sino a mantenernos atados a un círculo vicioso de dependencia e ignorancia, un planteamiento que afecta a la salud humana y a la del planeta. Sin embargo, la energía, el tiempo y el entusiasmo de numerosas personas y colectivos suponen, afortunadamente, grietas que pueden contribuir a romper ese círculo, al aportar información liberadora, promover acciones para cambiar las instituciones y sentar las bases de una sociedad más armónica.

Necesitamos un sistema sanitario que ponga el acento en la salud, en vez de gestionar la enfermedad, y un sistema educativo que esté basado en la autorregulación y el desarrollo natural, y no en la represión y el control. De ese modo se favorecería el autoconocimiento, la confianza en las propias capacidades y en la naturaleza, y se recuperarían conocimientos tradicionales que abrirían la puerta a enfoques más independientes y holísticos.

Esta transformación de los sistemas sanitario y educativo implica, inevitablemente, cambios en la formación de los profesionales, en la orientación de las políticas, en la legislación que las regula y en las relaciones con la industria. En este sentido, para que el sistema sanitario sea realmente público, es fundamental romper con la enorme influencia de las multinacionales farmacéuticas. Desde muchos colectivos y asociaciones de profesionales se denuncia el proceso de privatización de

EL PACIENTE NO ESCOGE HOY ENTRE AUTÉNTICAS ALTERNATIVAS PORQUE EL SISTEMA SANITARIO ESTÁ DOMINADO POR UN ÚNICO MODELO MÉDICO

la sanidad, sin caer en la cuenta de que esta se privatizó hace tiempo, tanto como dura la historia de los modernos sistemas sanitarios.

Por el contrario, debería ser la ciudadanía la que controlara el sistema sanitario a través de mecanismos que garanticen su participación. Una implicación que, en vez de ser un trámite decorativo, se traduzca en actuaciones concretas y efectivas que abarquen procesos y estructuras: elaboración de presupuestos, organización interna, aprobación de normas, diseño de políticas y programas, debates sobre contenidos y, por supuesto, decisiones informadas sobre las intervenciones médicas.

Actualmente, existe el derecho de consentimiento informado, es decir, a recibir información adecuada y comprensible sobre el propio estado de salud, el tratamiento más indicado y las alternativas de atención posibles. En la práctica, se trata de un simple trámite cuya finalidad es la protección legal del facultativo: como el sistema sanitario está dominado por un modelo único, el paciente no escoge entre auténticas alternativas y su papel se reduce a consentir una solución presentada como única y, en ocasiones, obligatoria.

Tampoco la información que se le ofrece es independiente: está sesgada por un enfoque de los problemas que ignora la causa y el tratamiento de numerosas enfermedades. Es más, esta visión unilateral niega la legitimidad de cualquier otra perspectiva, terapia o conocimiento. Así, la formación e información de los profesionales sanitarios están lastradas por la influencia de la industria farmacéutica, que tiene mucho que ganar con ese enfoque y que tendría mucho que perder si se abriera la posibilidad real de contemplar otras alternativas.

El papel del médico es otro cambio fundamental: en un sistema enfocado en el apoyo a la autogestión, el médico dejaría de ser una figura autoritaria o paternalista a la que hay que obedecer sin rechistar para convertirse, junto con otros especialistas, terapeutas y profesionales, en un consejero que aportaría información plural con el objetivo de asesorar a los ciudadanos a la hora de tomar decisiones sobre su salud.





Sería preciso que el sistema sanitario acogiera distintos enfoques y tratamientos, incidiendo especialmente en la mirada global de los problemas y en la búsqueda y el tratamiento de las causas en vez de limitarse a tapar síntomas con fármacos. Esta pluralidad garantizaría la posibilidad de elegir lo que, en estos momentos, es un concepto vacío de contenido.

Entre esos enfoques sería fundamental recuperar el conocimiento de medicinas tradicionales, que tenían una perspectiva holística mucho antes de que existiera esa palabra.

Algunos consideran que estos cambios son inviables porque exigirían inversiones que están fuera del alcance de los estados. Pero usar este argumento es como decir que la pobreza se debe a la falta de recursos para todos, en lugar de apuntar al verdadero origen del problema, que es el reparto desigual. Acabar con el monopolio de la medicina farmacológica y promover la autogestión de la salud no solo beneficiaría a las personas, también permitiría un enorme ahorro de recursos que podrían destinarse a otras necesidades sociales.

Lo ideal sería que este nuevo sistema sanitario viniera acompañado de cambios en otros ámbitos clave para la salud. Por una parte, lograr que las escuelas favorezcan y potencien la autorregulación infantil, con profesionales formados en crianza y educación ecológica y capacitados emocionalmente para conectar con los niños. Por otra, mejorar las condiciones laborales y las viviendas, tomar alimentos saludables, disfrutar de aire y agua limpios, de ciudades armónicas y habitables a escala humana y respetuosas con el entorno... En definitiva, el cuidado conjunto de la salud del planeta y de sus habitantes.

PARTICIPAR ACTIVAMENTE

La autogestión de la salud no implica prescindir de la experiencia y el conocimiento de médicos, terapeutas y otros profesionales, sino conocer los derechos que tenemos como usuarios y organizarnos para ampliar nuestra participación en las políticas sanitarias.

1 DERECHO A DECIDIR

La ley garantiza que puedas decidir sobre cualquier prueba, análisis, tratamiento o intervención. Existe un registro de instrucciones previas accesible desde cualquier centro de salud donde hacer constar tu voluntad (www.msssi.gob.es/ciudadanos/rnip/home.htm).

2 INFORMACIÓN ADECUADA

Los profesionales que te atiendan tienen la obligación de proporcionarte información completa, veraz, comprensible y adecuada, incluyendo los posibles riesgos y consecuencias, así como el motivo concreto de la intervención.

3 NO FIRMAR A CIEGAS

Muchas veces, los formularios de “consentimiento informado” se utilizan para cubrir la responsabilidad legal de los médicos y no para ofrecer información plural y útil. Es importante no firmar a ciegas y buscar otras opiniones por vías alternativas.

4 MECANISMOS ÚTILES

Algunos mecanismos permiten a los usuarios participar en centros sanitarios, hospitales y otros organismos. Aunque limitados, es importante utilizarlos. Consulta www.mapasanitario.org.



XAVIER SERRANO
Psicólogo, sexólogo y psicoterapeuta caracteroanalítico. Director de la Escuela Española de Terapia Reichiana.

ENTORNO Y BIENESTAR

El mantenimiento o la pérdida de la salud depende de múltiples factores físicos, psíquicos, sociales y culturales. Más que normalización, los sistemas sanitarios necesitan humanización, ser capaces de intervenir desde varias perspectivas y atender a la singularidad de cada persona.

Lucía acudió a la mutua de la empresa en la que trabajaba con síntomas de depresión, fatiga, alteraciones del sueño y estrés. Aun así, su médico consideró que no correspondían a un cuadro real de enfermedad y, por lo tanto, le denegó la baja. Al tiempo que iniciaba una dura pugna para que se le reconociera el problema, Lucía notó que sus síntomas se agudizaban, pero lo más que consiguió fue que se le recetara una medicación a base de antihistamínicos que contribuyó a deteriorar todavía más su salud. La insistencia tan solo sirvió para provocar su despido.

Esta situación límite la llevó a tomar la decisión de consultar con nuestro equipo multidisciplinar e iniciar una psicoterapia complementada con homeopatía, acupuntura y toma de oligoelementos y vitaminas. A partir de entonces, Lucía comenzó a relacionar sus padecimientos con los conflictos personales y sus síntomas físicos mejoraron considerablemente, lo que le permitió gestionar su día a día con mayor autonomía y retomar su actividad laboral en otra empresa.

Cada vez existen más evidencias de que algunas características y acontecimientos del entorno social –ciertas actuaciones laborales, como los despidos, los conflictos relacionales o el ambiente físico y biológico en el que vivimos, con la contaminación de las aguas o de los cielos, la invasión de ondas de baja frecuencia, la radiactividad, la toxicidad alimentaria o farmacológica...– son factores



de estrés que determinan el desarrollo de muchas patologías, desde las cardiovasculares y respiratorias hasta las autoinmunes, pasando por las tumorales o los denominados trastornos de personalidad.

Fue el psiquiatra estadounidense de origen austriaco Wilhelm Reich quien acuñó el término "biosicosocial" para definir su concepción global y socialmente comprometida de la salud y la enfermedad, según la cual las causas del sufrimiento emocional y de las enfermedades son diversas y suelen estar interrelacionadas entre sí. De este modo, la predisposición constitucional, las experiencias traumáticas infantiles, las condiciones laborales o la rabia contenida pueden ser variables que influyan en el desarrollo de una patología y en el sufrimiento emocional.

Desde esta perspectiva, para mantener la salud es esencial modificar nuestros hábitos cotidianos introduciendo en ellos el ejercicio físico placentero; la ingesta de alimentos ecológicos; un consumo energético y de otros productos racional y funcional; el reciclaje de lo que consumimos y utilizamos y el cuidado permanente de la naturaleza, evitando todo aquello que pueda perturbar sus leyes o alterar sus procesos espontáneos; el respeto de los ritmos biológicos y el fomento de unas relaciones humanas sin perjuicios sexuales ni culturales. También es necesaria una educación que fomente estas actitudes; una formación guiada por el ejemplo de los adultos y por la evidencia de la experiencia.

Por otra parte, sería útil introducir la psicoterapia en la práctica sanitaria habitual, además de recursos de la medicina naturista y oriental, así como ofrecer una formación pluridisciplinar que incluya el cuidado personal del profesional y el trabajo en equipo. Estas dinámicas ayudan a establecer atmósferas empáticas y humanizadas en los espacios sanitarios, cuya característica esencial sea la comunicación con el paciente, herramienta necesaria para llegar a conocer las causas que están provocando una enfermedad y para alcanzar los objetivos globales reales dentro de la atención primaria de la salud.

En este sentido, recuerdo una experiencia que coordiné en un hospital materno infantil, articulando sesiones semanales con el personal sanitario en grupos de encuentro dentro de la línea de intervencion de la "ecología de sistemas humanos". El objetivo era aumentar la conciencia de la importancia de la prevención psicosomática en su labor profesional y la repercusión de una praxis deontológica respetuosa e implicativa con las madres y los padres. Al cabo de un tiempo, el número de parejas que elegían un parto natural-ecológico aumentó considerablemente y las complicaciones posparto se redujeron, algo que favorece el establecimiento del vínculo primario y la lactancia materna.

Vemos, pues, que la salud es una cuestión compleja y que el objetivo principal debería ser humanizar en lugar de normalizar. Han sido demasiados siglos vividos sobre el cimiento de una sociedad reglamentada bajo el paradigma del patriarcado, cuyos atributos principales han sido la injusticia, el racismo, el sexismo, la competitividad desleal y la violencia. Si queremos mejorar nuestra salud, tienen que darse cambios individuales y sociales. Se trata, por tanto, de una tarea que atañe a todos los sectores del sistema social y repercute en todos los aspectos de nuestra vida. ❧

'UNA SOCIEDAD MÁS RURAL MEJORARÍA LAS CONDICIONES DE VIDA'

GUSTAVO DUCH



GUSTAVO DUCH
Escritor e investigador. Licenciado en veterinaria, es coordinador de *Soberanía Alimentaria, Biodiversidad y Culturas*, una revista para pensar y actuar en favor de un medio rural vivo e inspirador.



CONTADOR trashumante y aprendiz de hortelano "en el huerto de mi bisabuelo", Gustavo Duch denuncia, en *No vamos a tragar* (Los libros del lince), el modelo industrial agroalimentario que unas pocas macroempresas están imponiendo: formas de cultivar la tierra, de producir, transportar y consumir alimentos que provocan hambre, enfermedades, contaminación y destrucción de la biodiversidad. Frente a este sistema, incapaz de alimentar a casi el 20% de la población mundial, y que obliga a ingerir "comida basura" a otro 20%, Duch propone recuperar la soberanía alimentaria.

¿Qué es lo que "no vamos a tragar"?
Escribí este libro para desmontar un mito: si, en pleno siglo XXI, todavía hay hambre en el mundo, no es porque no se produzcan suficientes alimentos. En realidad, el exceso de producción es una de las tres causas principales de esta situación: en los lugares donde hay más hambre es donde más alimentos se cultivan... para exportarlos a los países ricos. En España consumimos flores de Etiopía, patatas de Egipto, tomates de Ghana o melones y sandías de Senegal. Hacen miles de kilómetros para llegar a nuestras mesas.

¿Son las leyes del mercado?
Y de las instituciones. Por ejemplo, la Unión Europea pretende que en 2020 el 10% de los carburantes proceda de biocombustibles (en EE. UU. ya es el 30%). Algunas personas creen que se trata de un producto ecológico, pero para cultivar de manera intensiva palma africana o caña de azúcar se están talando los bosques de Indonesia y Brasil.

Se produce mucho, y también se despilfarra bastante.
Más de lo que imaginas. En España, tiramos el 44% de la comida a lo largo de la cadena alimentaria: los agricultores destruyen cosechas enteras porque los precios no les permiten cubrir costes; en los puntos de venta, se tiran los alimentos que no tienen

buena presencia o que están a punto de caducar; y, por último, los consumidores compramos demasiado y una parte se nos echa a perder.


¿De quién es la responsabilidad, desde tu punto de vista?
Actualmente, los supermercados tienen el poder en la industria agroalimentaria. Cuatro de cada cinco compras se hacen en grandes superficies y un puñado de empresas controla casi el 80% de la distribución. Eso les permite imponer bajos precios a los productores y conseguir mayores beneficios. Muchos campos no se cultivan porque no serían rentables. Por otro lado, tienen al consumidor secuestrado y las ofertas de 3x2 hacen que terminemos comprando más de lo que necesitamos.

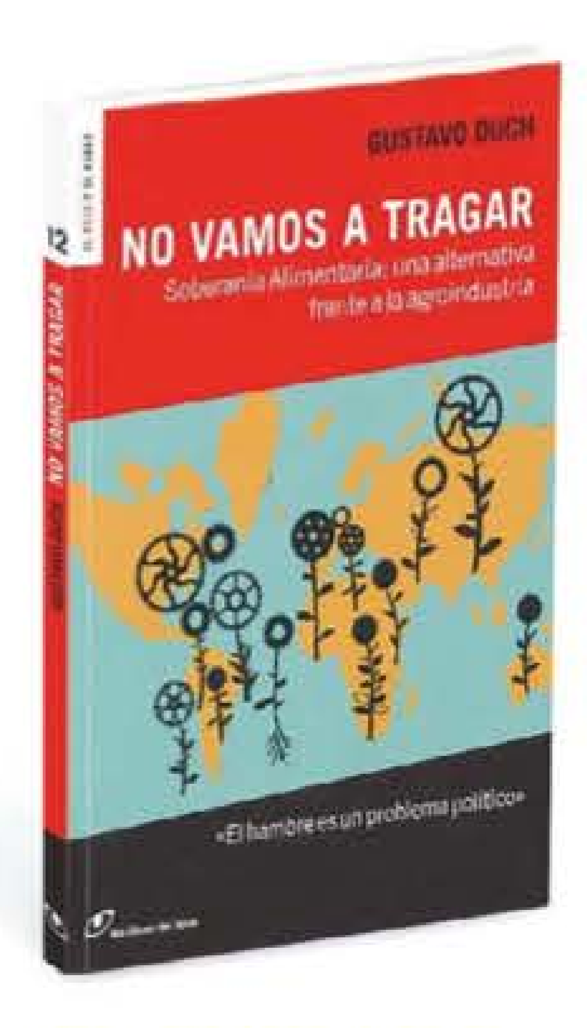
Hablabas de tres causas del hambre.
Sí, la segunda es la especulación. En las bolsas de Nueva York y Chicago se negocia con las cosechas de trigo, arroz, soja o maíz. La crisis inmobiliaria ha desplazado importantes capitales al sector agroalimentario. Goldman Sachs, el mayor banco de inversión del mundo, le dedica un tercio de sus fondos. Cada dos años, más o menos, se producen fuertes subidas en el precio de los cereales; suelen atribuirse a las malas cosechas, pero, en realidad, son provocadas por los especuladores, que no dudan en retener el grano en los almacenes para generar escasez.

> En los lugares donde hay más hambre es donde más alimentos se cultivan... para exportarlos a los países ricos

¿Y la tercera?
El acaparamiento del suelo. Los pequeños agricultores, con menos de dos hectáreas, solo tienen el 25% de toda la tierra fértil. El otro 75% está en manos de terratenientes y grandes corporaciones. Los grandes inversores están comprando cultivos por todo el mundo. En Ucrania, la UE y Rusia compiten por el control de su capacidad productiva, y el estado chino acaba de adquirir allí una superficie equivalente a Galicia.

En tu libro también analizas los efectos sobre la salud.
Es otra paradoja: mil millones de personas pasan hambre en el mundo y otros mil cuatrocientos millones están sobre





EL CUIDADO DE LA VIDA

En *No vamos a tragar. Soberanía alimentaria: una alternativa frente a la agroindustria* (Los libros del lince), Gustavo Duch propone volver a una agricultura autónoma y cercana, respetuosa con el planeta y las personas, que sitúe el valor del cuidado a la vida por encima de los movimientos financieros, la especulación y el dinero carente de toda ética.



(y mal) alimentados. Olivier De Schutter, antiguo asesor de la ONU, señala en su último informe que los alimentos procesados, por su escaso valor nutricional, el exceso de azúcares y grasas y la presencia de tóxicos, podrían ser la causa principal de la obesidad, los problemas cardiovasculares, la diabetes e incluso el cáncer. Algunas personas mueren por no comer, y otras mueren por comer.

Sin hablar de transgénicos...

El problema no es solo la modificación genética de las semillas: es que tienden a potenciar el uso de pesticidas. Monsanto, por ejemplo, comercializa soja transgénica resistente a otro de sus productos: el glifosato, un potente herbicida. Se rocían los campos sin medida y, conforme las otras plantas se acostumbran al tóxico, las dosis llegan a multiplicarse por 10.

¿Qué efectos tienen sobre las personas?

Existen pocos estudios, pero algunos señalan que los índices de cáncer, alzhéimer y otras enfermedades son más altos entre los trabajadores agrícolas que en el resto de la población. Por otro lado, la soja y el maíz modificados se usan para dar de comer al ganado. Así, ingerimos esas sustancias principalmente cuando comemos carne. El doctor Gilles Séralini, profesor de Biología molecular en la Universidad de Caen (Francia), alimentó ratas durante dos años con maíz transgénico. Al comparar su salud con la de un grupo de control, que comía maíz normal, descubrió que vivían menos, sufrían insuficiencia renal y hepática y desarrollaban diversos tumores.

Dibújame un sistema alimentario saludable para la vida en el planeta.

Mi propuesta es recuperar la soberanía: frente a la globalización, volver a lo local, a pueblos y comunidades capaces de autoabastecerse, con su propio campesinado. En España, la agricultura hoy solo emplea al 4% de la población. Hace 40 años era el 50%. ¿Recuerdas cuando estudiábamos la pirámide de la economía en la escuela? El sector agrícola estaba en la base, era el más ancho. Hoy, sin soporte, el edificio se tambalea.

También es preciso un cambio de valores...

Por supuesto. El principal objetivo de la agricultura no puede ser crear riqueza sino cuidar, preservar la vida, la biodiversidad del territorio y de la cultura. Hay que restablecer el lazo entre agricultura

y alimentación porque, desconectados como están, tendemos a pensar que la comida viene de la nevera o de las estanterías del supermercado.

¿Crees que es posible? ¿No estamos ya demasiado lejos?
No va a ser fácil, pero es la única opción, y hay muchos puntos a favor: cada vez son más las personas conscientes de la necesidad de cambiar el modelo que valoran la salud, la solidaridad y la ecología. Los jóvenes se comprometen con nuevas formas de consumir, e incluso se implican en la producción responsable de alimentos. Muchos están sin trabajo en las ciudades y desean volver al campo para cultivar con cariño y conciencia. Solo falta que las instituciones dejen de poner barreras y se impliquen en la ruralización de la sociedad.

¿Qué deberían hacer los poderes públicos?
Te pongo un ejemplo. En El Prat, muy cerca de Barcelona, hay más de 500 hectáreas de tierras fértiles sin cultivar. Sus propietarios están esperando un nuevo *boom* inmobiliario para venderlas a precio de oro. Un ayuntamiento valiente y comprometido tendría que expropiarlas y cedérselas a jóvenes en paro que deseen desarrollar un trabajo agrícola

> Muchos jóvenes desean volver al campo para cultivar con conciencia. Las instituciones deberían implicarse

respetuoso con el medio. Una sociedad más rural, de pequeños propietarios, podría combatir mejor el hambre, el desempleo, el cambio climático; conseguir alimentos sanos y mejorar la salud de la población.

Pero los nuevos hábitos requieren tiempo y comprar en el súper es tan cómodo...
Debemos asumir que un porcentaje de incoherencia es inevitable... y construir alternativas desde el placer y el disfrute, en lugar del sufrimiento y la culpa. Si comiendo fruta y verdura de un productor cercano te sientes con más energía, seguro que repetirás. Si en el grupo de consumo pasas un rato agradable, charlas y encuentras amigos, volverás. Si cultivando un huerto te olvidas de las preocupaciones y estás más relajada, lo harás. Alguien dijo que no puede haber revolución sin diversión.

HEIKE FREIRE



Escuelas conscientes

El *mindfulness*, o atención plena, puede ser una valiosa herramienta para que, en las aulas, el principal desafío no sea mantener la quietud y la concentración. Un medio para que los niños aprendan a conectar con sus emociones y las de los demás.



GEMA SALGADO
Periodista especializada en temas de psicología, humanidades, salud y medicinas alternativas. Colaboradora habitual de *Mente Sana* y *Cuerpomente*.

Han pasado unos meses, pero las palabras del maestro aún resuenan en mi interior: "Inspirando tomas conciencia de que tienes un cuerpo maravilloso, unos ojos que te permiten ver, unas piernas con las que puedes caminar... Sientes la vida en ti, comprendes el milagro de estar vivo y que la felicidad está disponible para ti en este momento".

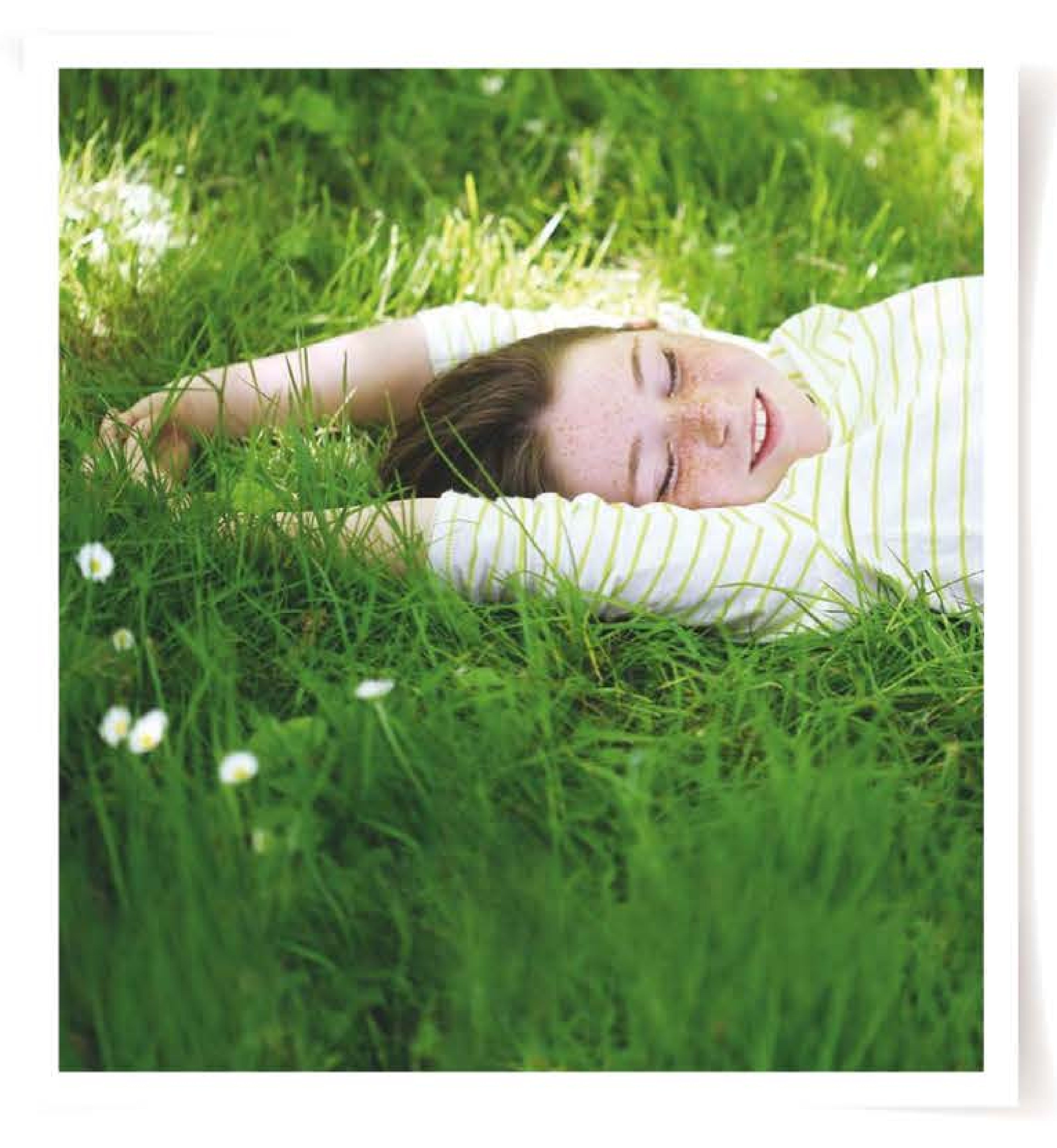
El mes de mayo tuve el privilegio de asistir en Barcelona a las Jornadas Internacionales de Mindfulness en Educación, a cargo del líder espiritual Thich Nhat Hanh y los monjes y monjas de la comunidad budista Plum Village, fundada por él en el año 1982 en Loubès-Bernac, al sudoeste de Francia. El objetivo de Thay (el maestro) era transmitir a los asistentes la importancia de enseñar a todos, pero especialmente a los profesores, el arte de la plena consciencia en momentos en que los ambientes educativos se han tornado más estresantes y existe una mayor necesidad de quietud, concentración y conexión con el propio ser.

INSPIRAR...

Dos cosas me llamaron poderosamente la atención: la importante participación (asistieron más de 600 personas, la mayoría profesores de primaria, secundaria, pedagogos y psicólogos comprometidos con la tarea de construir un futuro mejor) y el lugar en que se celebraban las Jornadas. "La meditación ha llegado a la universidad", pensé.

Durante las charlas, las palabras del maestro zen cuajaron en mí: "Todo parte de la respiración. Inspiras y llevas tu atención al vientre, enfocándote en la subida del abdomen cuando tomas el aire y en su bajada, cuando espiras. Al enfocar tu mente en la inspiración, la vacías de preocupaciones, de sufrimiento. Te liberas del pasado y de la incertidumbre hacia el futuro y permaneces en el aquí y ahora, lleno de vida y de presencia".

Atendiendo a mi respiración, me daba cuenta de que inspirando me llenaba de vida



y de conciencia del momento presente, como si una energía especial me ocupara, haciéndome sentir que mi cuerpo y mi mente eran una sola cosa.

COMPRENDERNOS

Escuchando a Thich Nhat Hanh entendí que esta práctica no nos va a impedir sufrir, pero sí nos ayuda a escuchar y abrazar nuestro sufrimiento, haciendo que surja la compasión y una comprensión profunda de las cosas, permitiendo que nuestro miedo, rabia o frustración sean cada vez menores. "Si abrazas tu sufrimiento, puedes comprender el de tus padres, tus hermanos

> Respirando y meditando juntos, los niños están más relajados y muestran más motivación

o, incluso, tu nación entera. Puedes ayudar a tus alumnos para que vuelvan a sí mismos y puedan, a su vez, ayudar a otros", nos decía Thay.

A lo largo de aquel fin de semana, las charlas del maestro se intercalaban con meditaciones caminando en plena consciencia por el claustro de la universidad. A veces repetía este *gatha* (afirmación) entre inspiración y espiración: "He llegado, estoy en casa. En el aquí, en el ahora. Soy sólida, soy libre". También compartí desayunos, comidas y cenas vegetarianas en plena consciencia, en hermandad con los demás asistentes, masticando pausadamente, saboreando los alimentos, dando gracias en cada bocado al Sol, a la Lluvia, a los agricultores y a la Tierra por ese regalo.

PRIMEROS LOGROS

Ponentes internacionales que estaban experimentando la plena consciencia con sus alumnos explicaron cómo el hecho de llevar el *mindfulness* a clase, respirando y meditando juntos, activando el habla amorosa y la escucha profunda, había logrado que los niños estuvieran más relajados, mostraran una mayor motivación personal y concentración y una mayor empatía con los demás. No me extrañaba nada. Aquellas jornadas, que acabaron con una meditación multitudinaria en el simbólico Arco de Triunfo de Barcelona, traían una semilla de esperanza a esta convulsa sociedad, poniendo de manifiesto que los educadores felices cambiarán, sin duda alguna, el mundo.



Utilizar la tecnología con salud

Vivimos en ambientes muy tecnificados donde estamos expuestos a un sinfín de campos eléctricos y ondas electromagnéticas que pueden perjudicar nuestra salud. Sin renunciar a las prestaciones que nos ofrecen los teléfonos inalámbricos o los electrodomésticos, podemos adquirir hábitos de uso que nos ayuden a prevenir y minimizar los riesgos.



DRA. CARME VALLS-LLOBET
Directora del programa Mujer, salud y calidad de vida del CAPS.
Autora de *Mujeres, salud y poder* (Cátedra).

Aparatos eléctricos de todo tipo, ordenadores, telefonía fija y móvil con sus antenas y repetidores en los tejados de casas de ciudades y pueblos... La presencia creciente de la tecnología en la mayoría de las actividades de nuestro día a día hace que vivamos inmersos en campos electromagnéticos que influyen en nuestra salud y nuestro bienestar.

Un campo eléctrico se produce por la presencia de cargas eléctricas que crean tensión y modifican las características del espacio: aunque no esté en funcionamiento, una simple lámpara enchufada ya genera un campo, que aumenta cuando la encendemos. En ese momento, el flujo de corriente produce también un campo magnético. Las ondas electromagnéticas viajan a la velocidad de la luz y su frecuencia se mide por el número de oscilaciones que hacen en un segundo. Dependiendo de si son muchas o pocas, los campos serán de alta o baja frecuencia.

EQUILIBRIO ELÉCTRICO

Desde el principio de la existencia del planeta Tierra, todos los seres vivos han estado sometidos a los efectos del gran campo magnético que supone el sistema solar. El aire que respiramos contiene iones, moléculas con una carga muy pequeña de electricidad, positiva o negativa. El equilibrio de iones en el aire es de cinco con carga positiva por cuatro con carga negativa, proporción que puede variar mucho de un lugar a otro, sea por causas naturales o artificiales. La Tierra se comporta como una gran carga negativa y rechaza los iones negativos de la atmósfera, atrayendo a los positivos. Como la naturaleza los utiliza para sus procesos biológicos, la ionización del aire constituye una parte fundamental del proceso de creación y mantenimiento de la vida en el planeta.

El desequilibrio entre partículas positivas y negativas no es solo perjudicial para las plantas y los animales, sino también para los seres humanos. En personas muy sensibles, los cambios en la ionización atmosférica pueden explicar algunas alteraciones en la salud, como aparición de dolores de cabeza, tendencia a la depresión, irritabilidad y alteraciones del sueño. En términos generales, se puede decir que un exceso de iones positivos es perjudicial porque disminuye la capacidad defensiva del organismo, mientras que el exceso de iones negativos es beneficioso porque aumenta el rendimiento corporal y psíquico.



Los ambientes de ciudades y edificios tienen unas características que provocan un aumento de los iones positivos en detrimento de los negativos. La falta de espacios verdes, el aire acondicionado y la contaminación atmosférica son perjudiciales para la ionización negativa. En cambio, las corrientes de agua la generan, razón por la que se tiende a colocar pequeñas fuentes en patios y salas de espera, aunque, por su tamaño, su efecto sobre la ionización es mínimo.

SÍNTOMAS TRANSITORIOS

Se han identificado dos trastornos relacionados con los campos electromagnéticos: el síndrome de electrosensibilidad y el síndrome de intolerancia al campo electromagnético. Ambos han sido difíciles de definir porque, en la mayoría de las ocasiones, las personas tienen que haber estado expuestas a ese campo durante un tiempo para que exista algún efecto clínico.

Los síntomas son generalizados, afectan a muchos sistemas corporales y disminuyen o desaparecen cuando finaliza la exposición: fatiga, depresión, nerviosismo, astenia, irritabilidad, náuseas, dolores de cabeza, mala memoria y dificultad de concentración, pérdida de apetito, contractura muscular y dolor en un lado del cuerpo (el que está más expuesto), somnolencia diurna, insomnio, disminución del olfato, alteraciones cardiovasculares, enfermedades crónicas asociadas, cataratas...

El doctor Dominique Belpomme, profesor y oncólogo de la Universidad de París-Descartes y presidente de la Asociación para la Investigación en Terapéutica contra el Cáncer, así como el profesor Olle Johansson, del departamento de Neurociencia del Instituto Karolinska en Estocolmo (Suecia), experto en sensibilidad electromagnética, realizaron entre 2008 y 2011 pruebas diagnósticas (marcadores sanguíneos y eco-Doppler pulsado) a 488 pacientes con sensibilidad electromagnética, de los que el 50% había usado el móvil más de una hora al día durante años. Los resultados mostraron que a las personas sensibles a los campos electromagnéticos no les llegaba suficiente sangre al cerebro, sobre todo a la parte izquierda de la zona límbica, en comparación con el grupo control.

LOS RIESGOS DEL WIFI

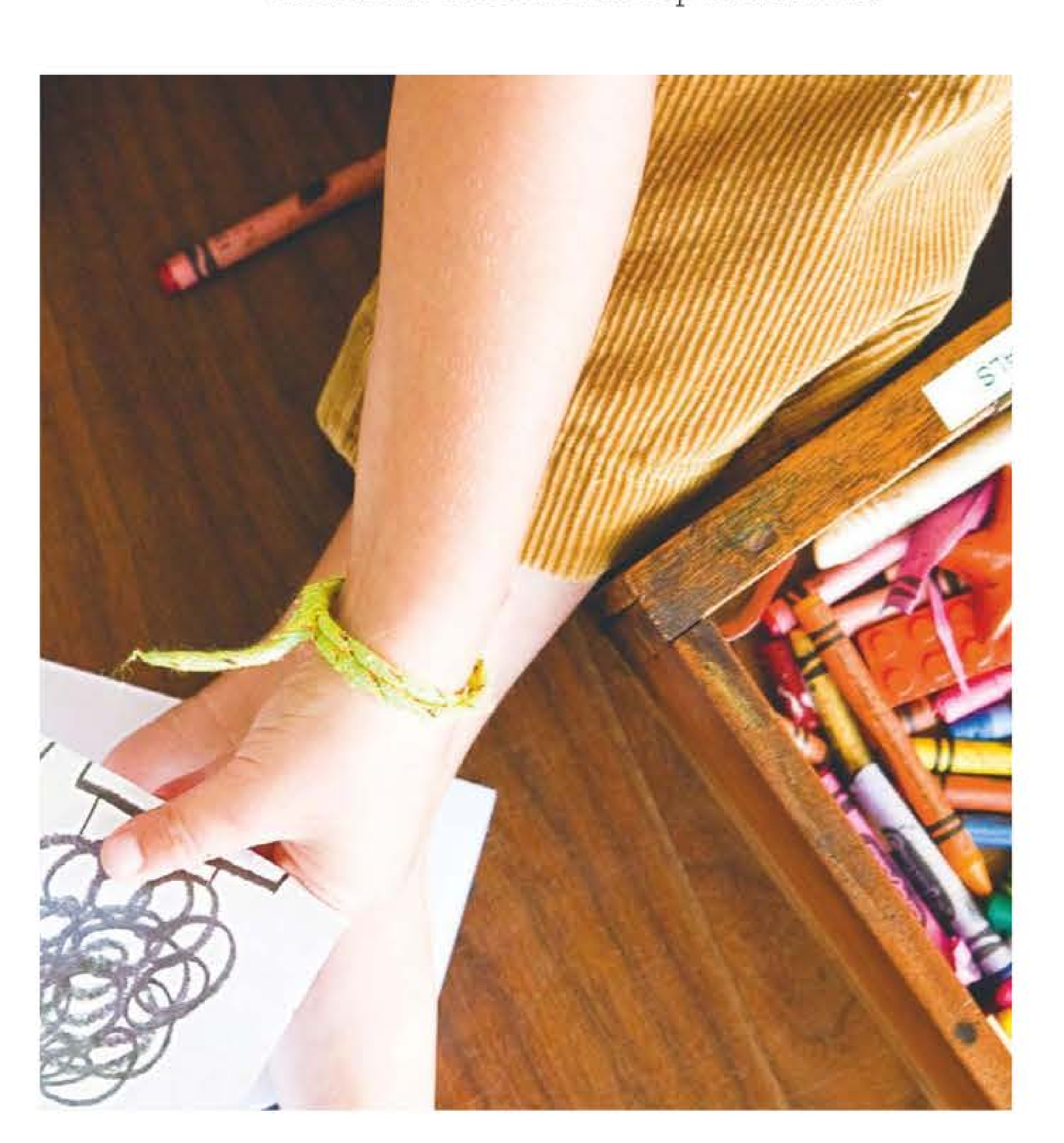
En las escuelas que han instalado el sistema inalámbrico de conexión de dispositivos electrónicos wifi se ha observado entre los niños y niñas síntomas como cansancio, pérdida de



SE HA RELACIONADO EL WIFI CON EL CANSANCIO, LA PÉRDIDA DE CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y EL NERVIOSISMO

capacidad de atención, pérdida de memoria, irritabilidad, nerviosismo, dolores de cabeza... Estos síntomas están presentes y se pueden confundir con los trastornos de déficit de atención e hiperactividad o la dislexia, entre otros. Johansson ha destacado la disminución del rendimiento escolar de los niños y las niñas suecos que trabajan con ordenadores en clase y redes wifi comparados con los de las escuelas que trabajan con métodos más "tradicionales", como el Montessori. Además, no está probado que el uso constante de nuevas tecnologías mejore la capacidad cognitiva; por el contrario, hay indicios de que causan pérdida de memoria y capacidad de concentración.

Entre adultos, el wifi puede llegar a alterar la secreción de melatonina, la hormona que ayuda a conciliar el sueño, por lo que es recomendable desconectarlo por la noche.



El profesor Johansson ha señalado también el efecto negativo de las microondas sobre las células germinales y su influencia en el incremento de esterilidad masculina y femenina. También las ha relacionado con los abortos espontáneos que ocurren entre la sexta o séptima semana de embarazo.

ÚLTIMAS INVESTIGACIONES

La Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer, organismo de la OMS, clasificó en 2011 los campos electromagnéticos de radiofrecuencias como posiblemente cancerígenos para las personas. Se estima que la exposición constante durante años incrementa el riesgo de tener cáncer 140 veces (leucemias agudas, astrocitomas malignos cerebrales, linfomas...). Por otra parte, entre trabajadores sometidos a campos eléctricos y/o magnéticos hay una mayor incidencia de linfoma no-hodgkiniano, melanoma o cáncer de testículos y de mama en hombres. Un estudio de la Universidad de Bordeaux Segalen (Francia) publicado recientemente en *Occupational and Environmental Medicine* señala que más de 15 horas al mes de uso de teléfono móvil incrementa la posibilidad de desarrollar algunos tumores cerebrales.

En noviembre de 2009, un grupo de expertos reunido en Seletum (Noruega) reconoció que las evidencias científicas requerían una nueva normativa para proteger la salud pública y elaboró una declaración sobre las exposiciones a campos electromagnéticos. Entre las recomendaciones: no quedarse esperando ante el microondas mientras funciona, evitar que los menores de 14 años usen móviles y prescindir de las pantallas de ordenador y teléfono dos horas antes de acostarse. Los autores reclamaron la revisión de las normas estándar de exposición para proteger la salud de toda la población.



Hábitos que nos protegen

Gestos tan sencillos como usar el manos libres para hablar por el móvil o no trabajar con el portátil sobre las piernas son básicos para cuidar de nuestra salud.

Manuel sentía mareos, sensación de vértigo y un desagradable zumbido en los oídos. La visita al especialista y las pruebas diagnósticas no ayudaron a encontrar el origen de esos síntomas. Un par de meses después se agravaron sus problemas con la aparición de taquicardias a las que siguió el insomnio. Después de una revisión médica exhaustiva, el doctor le preguntó si últimamente había habido algún cambio importante en su día a día. Manuel sonrió: "Sí. Volvemos a ser tres. Nuestra hija María ha terminado sus estudios en Londres". Para adaptarse a las necesidades del miembro más joven de la familia, Manuel había cambiado el teléfono clásico (con hilos) por un sistema inalámbrico con wifi para disponer de conexión a Internet y, además, tenía un terminal en su mesita de noche. La forma de verificar una posible relación causa efecto parecía clara: apagar el *router* wifi

por la noche y valorar los síntomas. Las taquicardias desaparecieron y empezó a descansar mejor: Manuel era electrosensible, le afectaba la exposición continuada a las ondas electromagnéticas, de modo que apostar de nuevo por el cable fue la mejor opción para todos.

NUEVAS COSTUMBRES

Aplicar buenas prácticas de higiene energética es la mejor receta para evitar los síntomas derivados de la exposición habitual, día y noche, todos los días, a los campos eléctricos y electromagnéticos. Y eso fue lo que hizo Manuel. A esta primera medida le siguieron otras que, poco a poco, devolvieron el equilibrio a su cuerpo. Desde entonces, por ejemplo, siempre que puede, usa el teléfono fijo en lugar del móvil.

María también sigue las recomendaciones del doctor. Cuando hace una llamada con su móvil, espera a que se haya establecido la comunicación para acercárselo a la oreja, ya que el especialista le ha explicado que este es el momento en que emite con más fuerza. También limita su duración y va alternando el lado de la cabeza por el que habla. Evita su uso en zonas cerradas y con baja cobertura –interior de vehículos, trenes, metro, sótanos, ascensores...– porque en estos lugares la potencia de emisión y recepción se incrementa considerablemente. Se comunica más por SMS, y minimiza las llamadas de voz. Se acaba de cambiar el teléfono móvil y ha elegido el que indicaba un nivel SAR más bajo (*Specific Absorption Rate*, o tasa de absorción específica, que expresa en vatios por kilogramo la energía absorbida por el cuerpo humano en estos casos), además de comprarse el kit de manos libres para alejar el aparato de la cabeza siempre que pueda. Lo guarda lejos del corazón y los ovarios, y le ha insistido a su novio en que no lo lleve en los bolsillos del pantalón para alejarlo de los testículos. Además, ha cambiado el inalámbrico de la casa por otro con función o tecnología Eco: le han explicado que un inalámbrico de los de uso habitual emite siempre, hables o no; en cambio, los que incorporan sistema Eco, pensado para minimizar el gasto energético, solo emiten cuando se establece una llamada; el resto del tiempo, no.

También ha tomado medidas con el ordenador portátil: no trabaja con él sobre las piernas y lo apaga durante la noche, del mismo modo que desconectan el *router*.

UN AUTÉNTICO DESCANSO

Para conseguir un sueño reparador y una buena salud, Manuel ha eliminado algunas fuentes generadoras de campos electromagnéticos en su dormitorio. Ha cambiado el radiodespertador eléctrico por uno de pilas y ha instalado un sistema de desconexión automático: así no estará expuesto a los campos electromagnéticos que genera el motor de su cama, cuando utiliza dispositivo de cambio de posición. También evita usar el ordenador a última hora para que la luz azul de la pantalla no interfiera en los ciclos del sueño y ha cambiado las bombillas de la lámpara de la mesita por unas más cálidas y sin transformador.

Estos sencillos hábitos nos permiten tomar precauciones y cumplir con las recomendaciones de la OMS para disfrutar de la tecnología sin que nuestra salud se vea afectada.



ELISABET SILVESTRE
Doctora en Biología, experta en salud y hábitat, y máster en Bioconstrucción. Autora de *Vivir sin tóxicos* (RBA).

El poder de los antioxidantes

Una dieta que potencie el consumo de vegetales de los colores más variados nos garantiza los nutrientes que necesitamos para evitar la oxidación celular que puede causarnos la contaminación electromagnética.

Todo ser vivo, por el mero hecho de alimentarse y respirar, origina unos productos de desecho; son los llamados radicales libres, unos compuestos altamente agresivos para las células. Sin embargo, la actividad metabólica no es la única causa, también se producen por la exposición a carcinógenos, metales tóxicos, aditivos químicos, drogas y fármacos, y al medio ambiente (a los rayos solares o a la contaminación química y electromagnética).

Para neutralizar los efectos dañinos de los radicales libres necesitamos tomar antioxidantes. Estos se encuentran principalmente en los vegetales de todas formas y colores. Las plantas elaboran antioxidantes para defenderse de los radicales libres producidos, por ejemplo, por la continua exposición al sol. De ahí que podamos intuir que las plantas cultivadas en invernaderos o con luces artificiales y protegidas por insecticidas y plaguicidas, o sea, en condiciones no naturales, no tienen la misma concentración de antioxidantes. Un estudio publicado en la revista *Diabetes Care* en 2004 ya demostró que los vegetales que habían sido expuestos a pesticidas contenían menos cantidad de un tipo de antioxidantes, los polifenoles.

Existen varios grupos de antioxidantes. Por un lado están las vitaminas, especialmente la E y C. La primera la obtenemos al consumir aceites de primera presión en frío, germen de trigo, frutos secos, aguacate... La vitamina C abunda en los cítricos, el pimiento rojo y el tomate, las fresas y las frutas tropicales, como el kiwi, la papaya, el mango y la piña. Siempre es mejor tomar los alimentos crudos o poco manipulados y no expuestos a la luz y el oxígeno, pues es una vitamina muy sensible a estos elementos.

RIQUEZA CROMÁTICA

Otro grupo a tener en cuenta son los carotenoides. Entre ellos están el betacaroteno, que da color amarillo o naranja a los alimentos, como a la zanahoria, la calabaza, el boniato, el mango o el albaricoque; el licopeno, que aporta color rojo o rosa a tomates, sandía, uvas y papaya; y la luteína y la zeaxantina, que son amarillo verdosos y los tomamos con espinacas y coliflores.

Un último gran grupo de antioxidantes es el de los bioflavonoides. Destacan los indoles, que están presentes en hortalizas de color verde, como las crucíferas: coles de Bruselas, brécol, nabos... La quercetina, de color



amarillo verdoso, se encuentra en las manzanas, las uvas, las cerezas, la col lombarda, el brécol y, sobre todo, en las cebollas rojas. Conviene mencionar asimismo la curcumina, presente en la especia cúrcuma, que da el color amarillo al curry indio (si se consume con pimienta, se optimiza su absorción).

Otros alimentos destacables son las bayas, las fresas y las granadas; los frutos de color azul y púrpura, como arándanos, moras y ciruelas; y el té verde, cuyos compuestos antioxidantes son de los más potentes.

Así pues, está claro que para asegurarnos que tomamos alimentos ricos en antioxidantes tendremos que procurar que nuestros menús estén llenos de color. Nuestro plato en cada comida tendría que ser un arco iris de riqueza cromática, con la presencia de vegetales variados y, a ser posible, crudos. La diversidad es fundamental porque estos compuestos trabajan en sinergia. Solo así actúan con la potencia adecuada y a todos los niveles. Si es necesario recurrir a un suplemento, habrá que comprobar previamente su composición porque muchos preparados multivitamínicos no contienen antioxidantes.



PILAR PARRA
Bióloga y nutricionista
del Centro de Análisis y Programas Sanitarios (CAPS) de Barcelona.
Es autora de *Nutrición esencial* (HakaBooks).

INDUSTRIA ALIMENTARIA

175 SUSTANCIAS NOCIVAS, PRESENTES EN EL ENVASADO

Pueden causar trastornos graves



Un grupo de científicos de Suiza ha publicado en la revista *Food Additives and Contaminants* un listado de 175 componentes químicos con conocidas propiedades peligrosas para la salud humana que se utilizan legalmente en el proceso de envasado de productos alimentarios. Se trata, entre otras, de sustancias como los ftalatos, los parabenos, las benzofenonas o el bisfenol A, disruptores endocrinos capaces de simular el comportamiento de las hormonas, alterando el sistema hormonal y creando serios problemas de salud.

LOS EXPERTOS PIDEN LEYES MÁS RESTRICTIVAS BASADAS EN EL PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN

TRASTORNOS ASOCIADOS

Según los expertos, las sustancias que entran en contacto con los alimentos en todo el proceso de envasado son una posible fuente de contaminación, ya que pueden migrar del material a la comida con mucha facilidad.

La literatura científica ha descrito un gran número de trastornos asociados: incremento de problemas de fertilidad, malformaciones genitales, alteraciones tiroideas en niños, nacimientos prematuros, obesidad, diabetes, trastornos del funcionamiento cerebral y del desarrollo neuronal, desórdenes inmunitarios o metabólicos e, incluso, tumores.

Además de los disruptores endocrinos, el estudio también ha detectado componentes cancerígenos, mutagénicos y tóxicos para la reproducción, 21 de los cuales habían sido descritos como elementos de "muy alta preocupación" por la Agencia Europea de Sustancias Químicas. Los investigadores denuncian la debilidad de las regulaciones para controlar la química usada en el material de los envases (plásticos y cartón) y el proceso de envasado y señalan que deberían ser "controlados adecuadamente y progresivamente sustituidos por alternativas menos peligrosas".

Tanto los autores de este estudio como otros expertos piden una legislación más restrictiva que se establezca según el principio de precaución.

PREVENCIÓN

EXAMEN PÉLVICO, CADA TRES AÑOS

DURANTE DÉCADAS, el examen pélvico ha sido una práctica común en las revisiones ginecológicas anuales de las mujeres españolas con el objetivo de detectar cáncer o diagnosticar masas no cancerígenas e infecciones tempranamente. Desde 2011, sin embargo, la Sanidad Pública ha decidido efectuarlas cada tres años, aduciendo que no son necesarias, lo cual ha desatado muchas protestas.

DAÑOS POTENCIALES

Sin embargo, un estudio añade nuevos datos a tener en cuenta. Después de revisar 52 trabajos científicos, el Colegio Americano de Médicos y el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos afirman conjuntamente que los exámenes pélvicos anuales en mujeres adultas no embarazadas que no tienen síntomas no son necesarios. Para hacer esta valoración, se identificaron daños potenciales que se derivan de los exámenes anuales, como incomodidad de la paciente, dolor, malestar, temor, ansiedad o vergüenza, y también los efectos negativos y el coste de las intervenciones innecesarias que puede generar un resultado sospechoso equivocado.

Esta nueva recomendación no significa que las mujeres deban saltarse la visita a su ginecólogo. Además, si estás embarazada o experimentas síntomas como dolor abdominal o sangrado anormal, un examen pélvico puede ser necesario. El trabajo fue publicado en *Annals of Internal Medicine*.





INCONTINENCIA

LAS MUJERES TIENEN MÁS PÉRDIDAS DE ORINA

La incontinencia urinaria en personas de mediana edad es más frecuente en mujeres (24%) que en hombres (7%). La doctora Mª Jesús Cancelo Hidalgo, del Observatorio Nacional de la Incontinencia, dice que la diferencia pueden ser los partos, la falta de ejercicios para esa zona o que la uretra femenina sea más corta que la de los varones. Pueden producirse, además, lesiones por sobrepeso, tos crónica, trabajos o deportes que requieren fuerza. Como prevención, aconseja ejercicios para el suelo pélvico, cuidar la dieta, beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, orinar antes de sentir el deseo y cuidar la higiene.

LIMITA LOS SÍNTOMAS

SEGUIR UNA DIETA CORRECTA DURANTE LA MENOPAUSIA

FARMACÉUTICOS españoles han realizado una encuesta a 8.954 mujeres con una media de 54 años según la cual el 51,70% tiene un peso adecuado, el 36% padece sobrepeso y el 12%, obesidad. “La menopausia puede dar lugar a síntomas que alteran la calidad de vida de las mujeres y, muchos de ellos, se pueden prevenir con una alimentación equilibrada”, sostienen los investigadores. Para conseguirla, la Escuela de Salud de la Universidad de Harvard recomienda emplear aceites saludables, como el de oliva, limitar el consumo de mantequilla y grasas trans, incluir verduras y frutas de todos los colores en la dieta, beber agua, si se toma té o café que sea con poco o nada de azúcar, limitar el consumo de leche o productos lácteos a una o dos raciones al día, tomar frutos secos (nueces), evitar las bebidas azucaradas, comer cereales integrales y escoger pescado y carne de ave a la vez que se limita la ingesta de carne roja y embutidos.

BAJAN LOS CASOS DE ALZHEIMER

SEGÚN VARIOS ESTUDIOS PRESENTADOS en la Conferencia Internacional de la Asociación de Alzheimer celebrada este julio en Copenhague, el número de casos ha disminuido en las últimas décadas en países desarrollados. Uno de los motivos podría ser la mejor salud cardiovascular: los promedios de presión arterial y colesterol son más positivos y las tasas de tabaquismo, enfermedad cardiaca y accidente cerebrovascular han bajado. Otro factor puede ser la mejora de la educación: los estudios vinculan los niveles educativos altos con un riesgo menor de Alzheimer o un inicio tardío. “Lo que es bueno para el corazón también es bueno para el cerebro”, afirmó Dean Hartley, director de la Alzheimer's Association.

SEGURIDAD VIAL

LOS FÁRMACOS CAUSAN ACCIDENTES

El 5% de los accidentes de tráfico están relacionados con los efectos de los medicamentos, según el documento *Fármacos y conducción* elaborado por varias sociedades médicas españolas. Otros datos destacables son que el 25% de los fármacos autorizados puede interferir en la conducción, el 30% de los conductores está en tratamiento con algún medicamento y un 25% de la población se automedica. Los fármacos pueden producir reducción de reflejos, cambios en la percepción de las distancias, hiperactividad, variaciones oftalmológicas, estados de confusión... Las alteraciones son causadas en gran medida por sustancias psicoactivas como benzodiacepinas, medicamentos hipnóticos, opiáceos, antihistamínicos, antidepresivos y antihipertensivos.

Compartir

Tu opinión es importante


EL PODER RENOVADOR DE LA NATURALEZA

UN POCO MÁS LIBRE

Nunca he hecho meditación ni he asistido a clases de yoga, aunque creo que me gustaría. No he leído sobre espiritualidad ni tengo un especial conocimiento del entorno natural, pero sí he experimentado ese reencuentro del que habla Jordi Pigem en el artículo "El poder renovador de la naturaleza" (*Mente Sana 105*); el reencuentro con uno mismo que se da en esa "fuente de vida". Este verano he pasado unos días en un pequeño pueblo de alta montaña. El plan, organizado por mi actual pareja, me daba un poco de miedo porque no tengo mucha fortaleza física y las excursiones que había hecho hasta ahora eran más bien paseos por el monte, no largos recorridos. Sin embargo, caminar juntos sin palabras, parando cuando lo necesitaba, respirar pausadamente, mirar hacia un valle bañado por la luz limpia de la mañana, descubrir que el silencio no es tal sino una rica colección de sonidos, el latido de la naturaleza… Todo eso me ha llenado de energía y de una alegría por momentos inexplicable. Es como si hubiera descubierto una nueva realidad, inmensa y poderosa, pero que no me aprisiona como la gran ciudad, sino que me hace sentir un poco más libre. TINA LÓPEZ

CONSEGUÍ DESACELERAR

Quería felicitaros por el retorno de Christophe André a las páginas de Mente Sana. Leyendo el artículo "Disfrutar de la espera" (*Mente Sana 106*) me he visto a mí misma hace un año: corriendo siempre, hablando acelerada mientras pensaba en qué era lo que tenía que hacer a continuación, siendo incapaz de mirar el paisaje que desfilaba por la ventana del vagón en mi recorrido diario, agobiándome si no tenía cobertura en el móvil o algo que leer… Afortunadamente, una voz amiga me ayudó a detenerme, a respirar y dejar pasar las cosas, a entender que un tiempo de observación no es un tiempo perdido, a reconocer que con poner atención en cada cosa que hacemos, por pequeña que sea, vivimos mucho mejor. Estoy segura de que André, con sus reflexiones y consejos, puede ayudarnos a todos a sentirnos más serenos, más felices. MARTA CORBERA

Un suplemento lleno de energía

Fórmula VM-2000, de Solgar, es una combinación de multinutrientes con vitaminas y minerales que proporciona un apoyo para sentirnos activos en el día a día. Incluye 100 mg de vitamina B y proteína de soja. Sin azúcares ni sal, es apto para veganos. Precio aprox.: 16,95 €.



Sopas más saludables

Aneto amplía su gama de caldos con un **Caldo natural de pollo ecológico** con menos sal (0,3 g por cada 100 ml) y en un nuevo formato de 500 ml, ideal para una o dos personas. Sin aditivos ni colorantes y elaborados respetando el medio ambiente, los caldos Aneto son aptos para celiacos.



Recuperarse de los esfuerzos

5 hour energy es una bebida energética que contiene vitaminas del grupo B y aminoácidos, que reducen el cansancio y la fatiga. Sin azúcar y de variados y agradables sabores, solo contiene cuatro calorías. Su tamaño bolsillo es muy práctico.

Una ayuda puntual

Roha-max instant es una infusión a base de extractos de sen, menta y malva que ayuda a mantener el tránsito intestinal regular y recuperar la sensación de ligereza. Con un nuevo formato *stick*. Precio aprox.: 8,75 €.





Rituales de relajación

Wonderbox ofrece la posibilidad de encontrar un oasis en la ciudad. Abre el cofre **Mil & un spas** y escoge entre múltiples tratamientos y circuitos termales. Precio aprox.: 59,90 €.

Protege tu lavadora

Con una aplicación cada tres meses, el **Limpia Lavadoras** de Dr. Beckmann elimina la suciedad, los olores y la cal, alargando la vida del electrodoméstico. Hasta el 1 de diciembre existe la posibilidad de probarlo de forma gratuita. Más información: 901 120 223.





Cuidados con los cinco sentidos

Pañpuri Organic Spa, en Madrid, trae desde Tailandia el tratamiento corporal y facial Borisud ("purificar" en tailandés), un auténtico ritual de belleza, bienestar y salud para empezar la temporada totalmente renovada. Precio de promoción hasta el 31 de octubre: 155 € (120 minutos).



Experiencias de atención plena

Hacer el Camino de Santiago en grupo para mejorar las habilidades comunicativas en equipos. Esta es la propuesta de la **Fundación Transpersonal.** Se trata de un programa de seis días y 100 kilómetros entre Santiago y Finisterre con ejercicios de *mindfulness*.





EDITOR Jorge Bucay

DIRECTORA Heike Freire. E-mail: heike-freire@rba.es
REDACTORA JEFE Eva Blasco
DIRECTORA DE ARTE Susana Santos
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lola Triviño
SECRETARIA DE REDACCIÓN Amparo Campos

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 93 415 73 74. Fax 93 217 73 78
E-mail: mentesana@rba.es

COLABORADORES EXTERNOS Miquel Àngel Alabart (Bienestar familia), Estela Escribano (correctora), Jesús García Blanca (Cultivar la salud), Eva Millet (entrevista), Conxita Parra (Bienestar mujer), Gema Salgado (entrevista), Paco Valero (editor de textos)

AUTORES Ignacio Abella, Christophe André, María Jesús Blázquez, Demián Bucay, Jesús García Blanca, Llorenç Guilera, Gaspar Hernández, Francesc Miralles, María Montero-Ríos, Vicente Palomera, Pilar Parra, Jordi Pigem, Anna R. Ximenos, Rosa Rabbani, Ferran Ramon-Cortés, Javier Sádaba, Leonor Taboada, David Trotzig, Dra. Carme Valls-Llobet

FOTOGRAFÍA Mertxe Alarcón, Marta Bacardit, Fernando Bedón, Pete Bermejo, Ariadna Bufí, Jordi Canosa, Marc Capilla, Marc Costa, Rodrigo Díaz, Adolfo Fernández, Albert Font, Ferran Freixa, Ana García, Jordi Martí, Xabier Mendiola, Enrique Menossi, Carlos Muntadas, Pepa Oromí, Pere Peris, Cristina Rivarola, Felipe Scheffel, Tomás da Silva, Joan Tomás, Xavier Torres; Age Fotostock, Corbis, Fotolia, Getty Images, © Gtresonline, iStockphoto, Masterfile, Photononstop, Shutterstock

RBA PUBLIVENTAS
DIRECTORA GENERAL Esther Mejorada
DIRECTORA DE MARKETING PUBLICITARIO Gloria Pont
DIRECTOR DE SERVICIOS COMERCIALES Serafín González

MADRID
DIRECTOR COMERCIAL Ignacio Rodríguez-Borlado
DIRECTOR DE GRANDES CUENTAS Fernando de la Peña
DIRECTORA REVISTAS FEMENINAS Elena Obregón
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Angelines Puente
DIRECTORA DE PUBLICIDAD INTERNACIONAL Mónica Nicieza
JEFA DE PUBLICIDAD Fátima Ruiz del Olmo
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
Publicidad Madrid. López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Tel. 91 510 66 00. Fax. 91 519 48 13

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA COMERCIAL Mar Casals
DIRECTORA REVISTAS FEMENINAS Ana Gea
DIRECTORES DE PUBLICIDAD Paloma Campos, Pere F. Bou
JEFA DE PUBLICIDAD Lola Anechina
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Nuria León
Publicidad Barcelona. Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Tel. 93 415 73 74. Fax. 93 217 73 78

RBA REVISTAS
PRESIDENTE RICARDO RODRIGO
CONSEJERO DELEGADO ENRIQUE IGLESIAS
DIRECTORES GENERALES ANA RODRIGO, MARI CARMEN CORONAS
DIRECTOR GENERAL DE PLANIFICACIÓN Y CONTROL Ignacio López
DIRECTORA EDITORIAL Aurea Díaz
DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA Elisabet Silvestre
DIRECTOR DE CIRCULACIÓN José Ortega
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ricard Argilés

Distribución: SGEL
Imprime: ROTOCOBRHI, S. A.
Distribución en Argentina: Capital: Distrimachi.
Interior: York Agency S. A.
Distribución en México: Cía. Importadora de Revistas, S. A. de C. V.
Distribución en Venezuela: Distribuidora Continental, S. A.
Depósito Legal: B-4674-2005
Edición: 12-2014
Printed in Spain
ISSN (revista papel): 1699-0579
ISSN (revista digital): 2014-6140

SUSCRIPCIONES
Para gestionar su suscripción, entre en nuestra página web: www.rbarevistas.com

ATENCIÓN AL LECTOR
Teléfono: 902 392 391
E-mail: suscripciones@rba.es






"LAS VERDADES QUE REVELA LA INTELIGENCIA PERMANECEN ESTÉRILES. SOLO EL CORAZÓN ES CAPAZ DE FECUNDAR LOS SUEÑOS"

ANATOLE FRANCE
ESCRITOR (1844-1924)

Próximo número

¿CONECTADOS O DESCONECTADOS? Estar desconectados de la tecnología puede hacernos sentir excluidos de las relaciones sociales. En plena era de la comunicación, cabe preguntarse si los dispositivos nos acercan o, por el contrario, tienden a alejarnos.

DESPERTAR LA INTUICIÓN. En la cultura hiperracional imperante, la capacidad de conocer directamente la realidad, sin necesidad de razonamiento, suele estar bloqueada. Practicando unas sencillas técnicas podemos empezar a recuperarla.

LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN. Más que una bomba mecánica, el corazón es un órgano sensible y receptivo, dotado de su propia red neuronal. Cuando vivimos en ese centro, percibimos mejor nuestra identidad, nuestro mundo emocional y espiritual.

EL REGALO DE LA RABIA. De entre las emociones humanas, la rabia suele considerarse un sentimiento negativo que es preferible suprimir. Pero si aprendemos a transformarla de forma constructiva, descubrimos nuestras necesidades no satisfechas.